

# ひまわり通信

発行所 医療法人社団立靖会 ひまわり歯科  
〒214-0014 神奈川県川崎市多摩区登戸 2061-1  
電話(044)299-6612 F A X(044)299-6613  
URL : <http://www.himawaridc.com/>



## 歯茎から出血してませんか？

口腔ケア教室でよく出る質問に「歯茎から出血しているても歯磨きはやはり必要でしょうか？」との声を聞きます。

多くの場合、介助者は出血を恐れて口腔ケアをあまり行わないのが現状の様です。

そこで今回は歯磨き時の出血について解説します。

### 歯茎からの出血原因

歯肉には毛細血管が多くあります。食物残渣がたまることにより炎症を起こし出血しやすいところと言えます。

原因には局所的な場合と全身的な疾患の一症状として現れる場合とがあります。

#### ◆局所的な疾患

歯肉出血を最も起こすのは歯肉炎や歯周病(歯槽膿漏)です。歯の根元部分に付着したプラーク(歯垢)などの歯周病菌が引き起こす歯茎の炎症が原因で腫れた状態では歯磨きやりんごなど少し硬い食べ物をかむと出血します。

出血するからといって歯磨きを中止すると炎症が悪化して更に出血しやすい状態に陥ります。



#### ◆全身的な疾患

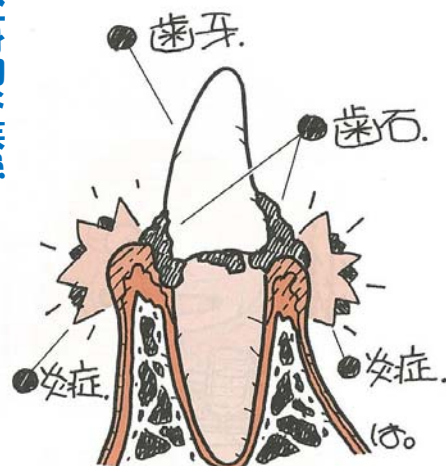
まずは血液疾患を疑う必要があります。高齢者では白血病、多発性骨髄腫、特発性血小板減少性紫斑病などでも歯肉出血が見られます。

また重症の肝疾患や肝硬変のある人は止血機能が低下していますし脳梗塞や心筋梗塞の既往がある場合は血液をサラサラにするため抗凝固剤を服用しているので出血をするとなかなか止まりません。

#### 出血時の対処法

通常は自然に止血しますが十分以上、出血が続く場合はうがいをしてどこから出血しているか確認します。

出血部位を確認したらガーゼで圧迫し血が止まるのを待ちます。これで止血しない場合は血液疾患など特殊な疾患が疑われます。直ぐに専門医に受診することを勧めます。



※イラストは口腔ケア Q&A より

## 出血を予防するには

慢性的な出血がある場合、歯磨き不足から歯茎が腫れ出血するケースが殆どです。その悪循環から抜け出すことが重要です。

### ◆毎日の歯磨きと入れ歯の手入れ

まず腫れている歯茎を何とかする必要があります。そのためには口の中を清潔な状態に保つことです。

多少の出血には目をつぶり柔らかめの歯ブラシを使い2週間ほどしっかりと歯磨きを続けます。



グラグラした歯もしっかりと！

### ◆歯石の除去

歯磨きをしっかりと行うと腫れや痛みが少し治まってくるかもしれませんが出血がなかなか改善しないことがあります。それは歯と歯肉が当たっている部分に歯石が付着して歯磨きでは除去できないからです。

歯石の除去は歯科医が専用の器具を使って行う必要があります。

歯石を取ると一時的に歯茎の出血は収まり驚くほど改善しますが油断すると直ぐに元の状態に逆戻りします。

**継続的なケアで出血地獄を克服しましょう！**

