

ひまわり通信

発行所 医療法人社団立靖会 ひまわり歯科
〒252-0231 神奈川県相模原市中央区相模原 5-5-1
電話(042)750-6143 F A X(042)756-4334
URL : <http://www.himawari-dent.net/>



歯槽膿漏と口腔ケアについて

皆さまこんにちは！ 気温も下がり、ようやく秋の気配が感じられる季節になりました。さて今回は、歯槽膿漏とそれを予防する口腔ケアについてご紹介させて頂きます。

歯磨き粉のCMなどで耳にする歯槽膿漏はいわゆる「歯周病」の事で、呼び方としては、「歯周病」が一般的になります。

歯槽膿漏は歯を支えている骨（歯槽骨）が溶けてしまう怖い病気です。40代を過ぎて高齢になるにつれ、歯を失う最大の原因はこの歯槽膿漏（歯周病）なのです！

またやっかいな事に歯槽膿漏（歯周病）には痛みなどの自覚症状がほとんどなく、そのため、気付いた時にはすでに手遅れになってしまふ事が非常に多いです。これが、歯槽膿漏（歯周病）の最も恐ろしいところなのです！

■歯槽膿漏（歯周病）の最大の原因！

では歯槽膿漏（歯周病）になってしまふ減原因は何なのでしょう？様々な要因が複雑に絡み合っており、様々な要因がありますが、最大の原因はプラーク！いわゆる歯垢です。プラークはただの食べ残しではなく細菌なのです！

この細菌が歯周病の発生に大きく関わります！



■歯周病になるといったいどうなるの？

歯周病の初期の段階では歯を磨く時に血がでたり、歯ぐきがムズムズするといった症状しかありません。

その為、この段階では歯周病と思う方は少なく、歯科に行かない方が多いですが、歯周病がさらに進行すると歯がグラグラしてきたり、以前に比べ、歯並びが悪くなってきたりします。

この段階になってようやく歯科行かれる方が多いですが、この症状が出たときにはかなり進行している事が多いのです！

自覚症状が出てきているような歯周病は、すでに歯を支えている骨（歯槽骨）の大部分が溶かされてしまっています。

歯周病の治療で大切な事はこれ以上進行しないようにする事です！

■歯周病の例



歯周病による歯肉退縮

歯周病により歯肉が退縮した状態。あごの骨が痩せ、歯がグラグラしてしまっています。

■歯周病の予防について

高齢になるにつれて歯周病患者の割合は増えていきます。

原因としては、身体の免疫力が低下する事で歯周病が進行しやすくなるからです。

また、風邪をひいたり身体が疲れていたりすると免疫力が低下するので、歯周病は進行しやすくなります。ではどのように予防すればいいのでしょうか。

歯周病を予防するためには、

① 口の歯磨き（歯垢の除去）

歯垢は口の中で繁殖した細菌がネバネバした物質で毎日の歯磨きで取り除くことが大事です。歯磨きを怠るとこの口で歯石になります。

② 石の除去

歯石は唾液のカルシウム成分によって歯垢が石灰化したものです。歯石の表面は荒く歯垢が停滞しやすくなり細菌の温床になるばかりでなく歯肉を刺激して歯周病を悪化させます。

その他、歯周病を予防する口腔ケアでは、歯磨き、歯石除去以外にも口唇マッサージや飲みこみの悪い方には、嚥下に関する運動、マッサージなどがあります。当院では衛生士による口腔ケアのみでもお伺いさせて頂きます。

高齢になると口腔内のケアが不十分になりやすい為、定期的な歯科によるケアをおすすめします！

