

ひまわりだより

No.309

2024年 2月



中上ひまわり薬局 松本市中上10-5 TEL 0263-35-4441
FAX 0263-37-5561
塩尻ひまわり薬局 塩尻市長畝230-3 TEL 0263-51-5311
FAX 0263-51-5322

定休日 日曜・祝日

インフルエンザにコロナと感染症が猛威を振るっています。引き続き感染症対策を行いましょ。

今回は歯周病についての話です。



歯周病と原因・症状

細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯ぐき（歯肉）や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。30歳以上の成人の約80%がかかっていると言われています。



不十分な歯磨きや砂糖の過剰摂取などが原因で、歯と歯ぐきの溝に歯垢がたまると細菌が増え、炎症が起こります。歯垢1mgの中に、10億個以上の細菌がいると言われており、放っておくと歯周病が引き起こされます。歯周病になりやすい人の特徴としては、たばこを吸う、歯ぎしりをする、甘いものが好き、義歯が合っていないなどが挙げられます。

最近の研究では、歯周病が歯だけでなく、動脈硬化や心臓病、早産など全身に悪影響を及ぼすことが明らかになっています。

歯周病では、歯ぐきが赤く腫れることが多いですが、痛みがないことが多く、気付かない間に病気が進行しやすいです。歯周病で起きる可能性のある症状には、以下のようなものがあります。

朝起きたときに口の中がネバネバしていると感じる
歯磨きをすると歯ぐきから出血する
口臭がある
歯ぐきがかゆい
歯ぐきが赤く腫れている
固いものをかみづらい
歯が長くなったように感じる
歯と歯の間に隙間ができた

歯周病が進行すると、歯を支える土台が溶けてしまい、抜歯しなければならないこともあります。

診断と治療

初期の歯周病は、症状が出ないため医療機関で検査を受けないと正確に診断できません。

歯周病の検査方法には、
プロービング検査：目盛りのついた針状の器具で歯と歯茎の間の隙間の深さを測ります。

健康診断や内科・外科でもおなじみの X 線検査（レントゲン検査）：歯周病が進行すると歯を支えている骨が溶けることがあり、X 線検査では、歯を支えている骨の溶けた範囲や程度を正確に把握できます。



歯垢の付着率の検査：歯周病の原因は歯垢の付着、蓄積です。歯垢がどれくらい付着しているか染色液を使って調べる場合があります。歯垢が付着している部分は赤く染まります。

などがあり、ほかにも、歯ぐきからの出血の程度を調べる検査、歯の揺れを調べる検査、病原菌を特定するための細菌検査などがあります。

治療には基本治療と外科治療があります。

基本治療では、歯周病の原因となる歯垢や歯石の除去、ぐらぐらと動く歯の噛み合わせの調整などが行われます。歯垢の除去は、自宅での正しい歯磨きが重要になります。基本治療で歯と歯ぐきのすき間の深さが改善できれば定期的な歯科健診へ移行します。

外科治療では、基本治療で改善しない場合に、手術で歯と歯ぐきのすき間の深さを減少させることや、溶けて失われた骨を再生させることがあります。

予防

歯周病は予防することができ、予防が大切な病気です。



① 正しい歯磨き

歯周病の原因となる歯垢を取り除くためには、毎日の正しい歯磨きが大切です。自分で正しいと思っていても、うまく磨けていなければ意味がありません。医療機関で正しい歯磨きの仕方の指導を受けましょう。

歯ブラシは、歯のすみずみまで毛先が当たるものが良いです。毛先が開いた歯ブラシは使用するのをやめて、見た目に変化がなくても1か月に1回は交換した方が良いといわれています。歯垢をしっかり落とすために、歯間ブラシやデンタルフロスなども使うと良いです。

② 生活習慣の見直し

生活習慣が乱れ免疫力が低下すると、細菌感染症である歯周病も発症しやすくなるといわれています。禁煙、節酒、バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう。



③ 定期的な歯科検診

定期的な歯科健診で、歯の状態を把握しておくことは歯周病の予防になります。見た目に異常がなくても歯周病を発症していることがあるので、進行する前に歯科医師にチェックしてもらおうとよいです。歯垢が固くなって歯石とよばれる状態になると、自分で除去することは難しいので定期的に医療機関を受診し、歯石のチェックや除去をしてもらいましょう。

いつまでも健康な自分の歯で食事を摂っていききたいものです。



❖❖ ひまわり薬局ではホームページも開設しています ❖❖

❖

<http://www.himawari-ph.nagano.jp/>