

お口の健康

第3回 歯周病PART2

お口の健康第3回目、今回も前回に引き続き歯周病に関するお話です。

歯周病は以前は歯槽膿漏とよばれていました。歯槽膿漏とは歯ぐきから膿の出る病気という意味ですが、その他にもさまざまな症状があることから現在では歯周病とよぶようになりました。

それでは、歯周病になるとどのような症状が現れるのでしょうか。次にいくつかの歯周病の症状をあげてみましたので自己検診してみてください。

歯周病自己検診チェック項目

- 歯みがきすると、歯ブラシに血がつく
- 口臭がある
- 歯と歯の間に食べ物がよくはさまる
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきに痛みがある
- 歯がグラグラする
- 歯が以前より長くなったように見える
- 歯と歯の間が広がってきた
- 水を飲むと歯や歯ぐきがしみて痛い
- 歯ぐきから自然に血が出る
- 歯が揺れて食べ物を噛み切れない
- 抜けたままにしている歯がある
- 歯垢や歯石がたくさんついている
- 歯ぐきがむずがゆい感じがする
- 朝起きたとき口の中が粘ついた感じで不快
- 歯ぐきを押しと膿が出ることもある

あなたは、いくつ当てはまりましたか？当てはまる数の合計と評価は次のとおりです。

0～2個

まずは、一安心。でも油断は禁物です。毎日きちんと歯みがきをしましょう。



3～7個

要注意です。一度歯科医院でチェックしてもらいましょう。

8個以上

かなり症状が進んでいるようです。早めに歯科医院に行きましょう。

普段「あれ？」と思っても痛みが無いのでつい放っておきがちですが、これらは、歯周病のサインのひとつです。歯周病は軽度の頃は痛みが無く、そのため気づかないうちに進行していきます。やがて歯ぐきが腫れたり、膿がでたり、歯がグラグラになったりします。そして痛みが出たときには、すでに重度に進行している抜歯になるケースが非常に多いものです。是非そうなる前に、治療したいものです。

健康な歯を保つために

それでは、歯周病を予防するにはどうしたらよいのでしょうか。具体的には次の五つの方法が考えられます。

- ① 毎日、正しい歯みがきをする
- ② 規則正しい生活習慣
- ③ バランスの良い食生活
- ④ 口の中を見る習慣
- ⑤ 定期的な歯科検診

このうち、歯みがきについては、⑤の定期健診時に歯科医院にて指導を受けることをおすすめします。また、市町村で実施されている成人歯科検診を利用するのも効果的です。

湯沢市・雄勝郡
歯科医師会

ホームページ：
<http://www.yutopia.or.jp/~yoda/>