

歯周病 ～日頃の予防と早期の治療～

歯周病 口の中だけの病気ではありません！

令和4年度における歯科の一人当たり診療費は、2万4386円であり、全国の建設国保と比べると、約1.1倍高く、令和元年度からの推移では、毎年増加傾向がみられます。



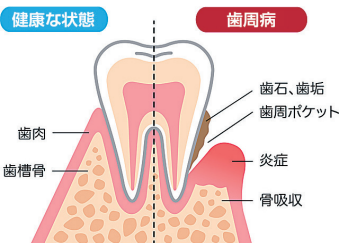
歯肉炎および歯周疾患は、歯の周りの組織の病気で、歯周病ともいいます。

歯周病は、歯ぐき(歯肉)や歯槽骨(歯を支える土台)などの歯周組織に炎症が起り、壊されていく病気です。原因はプラーク(歯垢)の中に潜んでいる歯周病菌です。

痛みなどの自覚症状がほとんどなく、気付かないうちに進行するため、サイレントディジース(静かなる病気)ともいわれています。

◆静かに進行

歯周病は歯肉炎と歯周炎(歯槽膿漏)に分けられ、歯肉炎から歯周炎に進行していきます。



歯肉炎

プラークによって歯ぐきが炎症を起して赤く腫れ、出血することもある。

軽度の歯周炎

歯と歯ぐきの間に歯周ポケットができ、歯周病菌が奥深くまで入り込む。歯磨き中の出血や、歯ぐきを触ると柔らかい感じがする。

中等度の歯周炎

歯ぐきから血や膿が出て、口臭が強くなる。歯槽骨が溶け、歯がぐらついてくる。外科的な治療が必要になることもある。

重度の歯周炎

歯槽骨の破壊が進み、歯ぐきが下がって歯が伸びたように見える。食べ物をうまく噛めず、歯が抜けることもある。

侵襲性歯周炎(インフェクティブ・パルドンチタス)といって、若年層にも発症し、急速に進行する歯周病もあります。

歯周病の治療は、プラークや歯石(プラークが石灰化して固まったもの)の除去が基本です。進行している場合は歯周外科手術が行われることもあります。

◆全身への影響も

歯周病が悪化すると、歯周病菌や炎症物質などが歯周ポケットから血管に入り全身を巡ります。その結果、体の様々な場所まで病気を引き起こしたり、悪化させることがわかっていきます。(心筋梗塞、脳血管疾患、糖尿病、誤嚥性肺炎、早産や低体重児出産など)

◆歯周病ケアを始めましょう！

🦷 セルフケア・自分自身で行うこと

元凶のプラークを取り除くため、正しい歯磨きの習慣化は最も大切です。歯科医院で、自分の歯並びや口の状態にあった歯磨き指導を受けることをお勧めします。

また、喫煙、ストレス、不規則な食生活などは歯周病を悪化させる要因です。生活習慣の改善に取り組むことも歯周病予防につながります。

🦷 専門的ケア・歯科医院で行うこと

歯石は歯磨きでは取れず、歯周ポケットが深いと、歯ブラシが届いていません。定期的に歯科医院で、歯周病のチェックや歯石除去、歯磨き指導を受けましょう。

歯周病は、日頃のケアでコントロールできる病気です。

歯周病ケアを行い、口の中だけではなく全身の健康維持に努めましょう。