歯の健康について

# 歯茎の健康

歯に痛みはないのに、歯茎から血が出た経験はありませんか？

歯を磨いているとき、血が出たことはありませんか？

もし、そんな経験があるなら、歯周病かもしれません。

# 歯周病について

歯周病とは、歯の周囲の組織の一部、あるいは全部に起こる疾患の総称です。

日本人の半数以上の人が歯肉に何らかのトラブルを抱えているといわれてます。

歯周病はかかると怖い病気ですが、自分自身で予防することもできるのです。

## 歯周病とは

歯垢の中の細菌が歯茎に炎症を起こし、徐々に周囲の組織を壊していく感染症です。

* 歯と歯茎の間に歯周病菌が潜り込んで増殖する
* 初期の段階では、自覚症状がなく、悪化するまで気付かないケースもある
* 歯周病が進むと歯を失う

## 歯周病の原因

歯周病の原因として、次のようなことが挙げれます。

歯周病の原因は何？

## 歯茎のチェック

ひとつでも当てはまる場合は、歯周病の可能性があります。

|  |  |
| --- | --- |
| チェック項目 | チェック |
| 朝起きると、口の中がネバネバしている | □ |
| 口臭があるとよくいわれる | □ |
| 何もしていないのに、歯肉から血が出る | □ |
| 硬いものをかむと歯が痛い | □ |
| ブラッシングすると歯茎から血が出る | □ |
| リンゴをかじると血が出る | □ |
| 歯肉がむずがゆい | □ |
| 歯肉が赤く腫れている | □ |
| 歯肉から膿が出る | □ |

## 歯周病を予防するには

### 定期的に歯科検診を受ける

* 歯周ポケットの深度の測定
* 歯周ポケットからの出血の有無
* 歯垢と歯石の除去

### 正しい歯磨き方法で歯を磨く

* 歯と歯肉の境目を磨く
* デンタルフロスの利用
* 歯ブラシの硬さは「ふつう」がおすすめ

### 生活習慣の改善

* ストレスをためない
* タバコを控える

### ブラッシング教室の受講

歯科検診の受診・ブラッシング教室受講についてのお問い合わせは・・・

かえで市西町保健センター

住所：かえで市西町X-X-X

電話：02X-XXX-XXXX