

歯周病リスク あなたは大丈夫？

歯周病とは？

歯垢（プラーク）の中の細菌によって歯肉に炎症を引き起こし、やがては歯を支えている骨を溶かしていく病気のことです。歯垢（プラーク）とは、歯磨きが不十分な部分に付着するネバネバした黄白色の粘着物です。この歯垢は時間とともに量が多くなり、酸素が少ない状態になると増殖します。

歯周病セルフチェックをしてみましょう！

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- 歯を磨くと出血する
- 歯肉がむずがゆい、痛い
- 口臭が気になる
- 硬いものがかみにくい
- 歯が長くなったような気がする



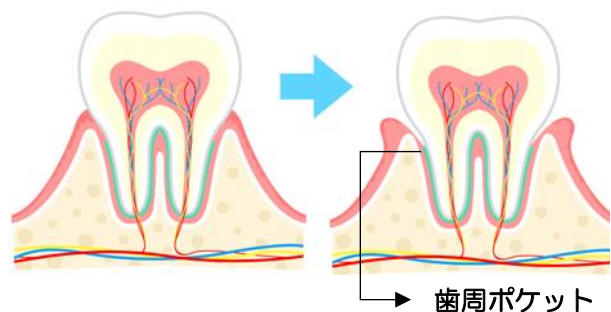
一つでも当てはまったら
歯周病かも・・・

歯周病の進行

歯を磨かずにプラークをそのままにしていると、健康な歯の状態から歯ぐきが炎症を起こす歯肉炎（歯周ポケットが 1~3 mm）になり、軽度歯周病（歯周ポケットが 4 mm未満）へと移行します。

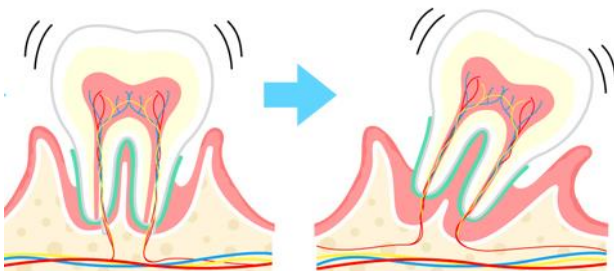
健康な状態

軽度歯周病



中度歯周病

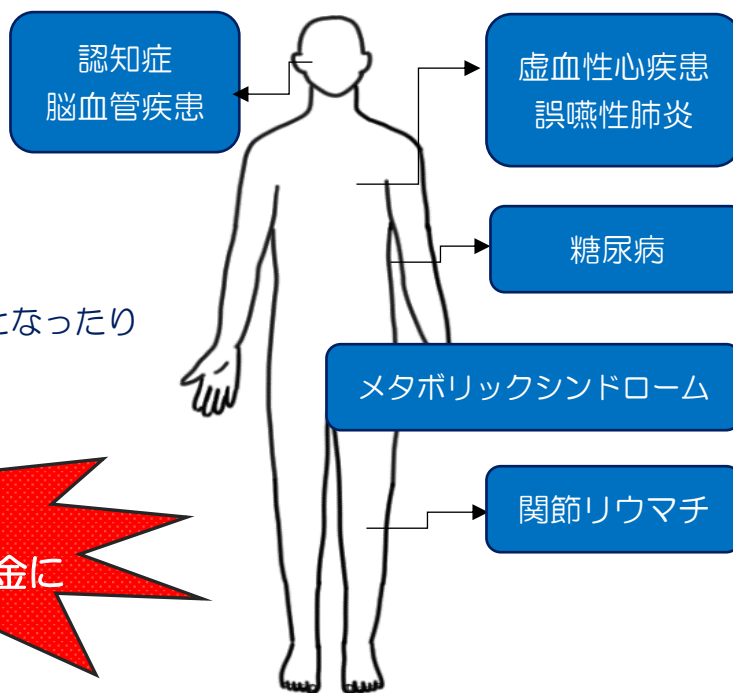
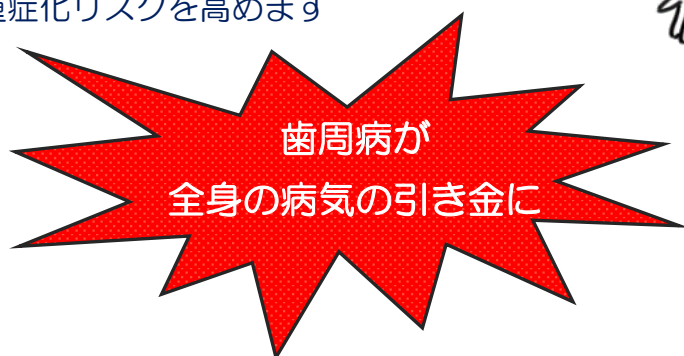
重度歯周病



軽度歯周病からさらに悪化すると、歯ぐきから血や膿が出て歯がグラグラする状態の中等度歯周病（歯周ポケットが 4~6 mm 未満）となり、最終的には歯が抜け落ちてしまう重度歯周病（歯周ポケットが 6 mm 以上）へと移行します。

歯周病を放っておくと・・・

歯周病が進行すると
増殖した歯周病菌や
歯肉の炎症によって
炎症性物質が作られます
それらは歯肉の血液中に流れ込み
全身に運ばれて重大な病気の原因となったり
重症化リスクを高めます



歯周病対策をはじめましょう！

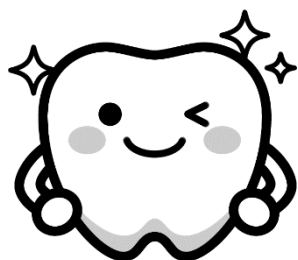
毎日行うセルフケア

- ・歯と歯の間は、デンタルフロスや歯間ブラシを使う
- ・就寝前の歯磨きは特に時間をかける
歯並びの悪い部分は磨き残しに要注意
- ・バランスの取れた規則正しい食事を。
糖分を含んだ飲み物・食べ物を続けてとらない

歯科医院での定期ケア

- ・症状がなくても3~6か月に1回は
歯科医院で歯のチェックをしてもらう
- ・歯石の除去など歯のクリーニングを
してもらう
- ・セルフケアのアドバイスを受ける

ご自身の健康を守るため、歯と口の健康づくりに努めましょう！



OTG 健康保険組合 [Tel:06-6345-2856](tel:06-6345-2856)

保健師：小野・大谷

文責：常務理事 大西昭彦