

歯周病を予防しよう！

歯周病

歯の磨き残しによってたまったプラークが歯肉に炎症を起こす

歯周病の進行

正常

歯肉は薄いピンク色で、よく引き締まっている。歯肉に炎症がなく、歯と歯肉の隙間は浅い。歯槽骨がしっかりと歯を支えている。

歯肉炎（初期の歯周病）



歯と歯肉の隙間にたまったプラークが原因で、その部分の歯肉に炎症が起きて腫れている。歯槽骨には影響が及んでいない。

歯周炎（進行した歯周病）



歯と歯肉の隙間が深くなり、歯肉の炎症が拡大して腫れもひどくなる。歯槽骨が破壊されてしまうため、最終的には歯が抜けることもある。

歯周病が疑われる人

口の中の粘つき・歯磨き時の出血・口臭が強い など

治療

正しい歯磨きが最も大切。初期であればしっかり治せる

歯周病の主な治療は、「歯磨きの指導」「歯石の除去」「歯肉の手術」の3つです。
歯石は歯磨きでは取れません。歯周病は早めに気付いて受診することが大切です。

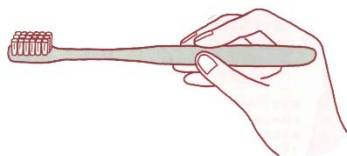
参考：NHKきょうの健康 2014.6 2015.5

歯の手入れ

虫歯と歯周病を防ぐ 正しい歯磨き法などを行い、歯についた歯垢を取り除く

歯ブラシの選び方と持ち方 歯茎に歯ブラシを当てても痛みのないものを選ぶ

力が入りすぎて歯や歯茎を傷つけないように、**ペンを持つように**して持つ。



柄の後ろのほうを親指、人差し指、中指で軽く持つ

歯の磨き方 磨き残しがないよう5～10分かけて丁寧に磨く
★歯と歯の間の磨き残しをなくす

タフトハブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロスなどを使って歯垢を取り除きます。

歯ブラシを持つ利き手側の内側も磨き残しの多い場所です。



歯科での定期検査 自分では取れない歯石を除去してもらう

★3ヶ月～半年に1回、定期検査を受けましょう。