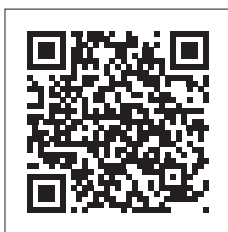




科研製薬株式会社



▲
本冊子の解説動画を科研製薬
公式YouTubeチャンネルにて
ご覧いただけます。



監修 大阪大学大学院歯学研究科
名誉教授 村上伸也 先生

2024年6月作成
LREG107-24F-20-DD1

知ろう 治そう

歯周病の新常識!

歯周病かも？ セルフチェックリスト

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- ブラッシング時に出血する
- 口臭が気になる
- 歯肉がむずがゆい、痛い
- 歯肉が赤く腫れている
- 歯が長くなったような気がする
- 歯と歯の間に隙間があり、食べ物が挟まる
- 歯がグラグラと動くようになった



気になる症状がある方は、お読みください。
なかった方も、歯周病の予防のためにぜひお読みください。

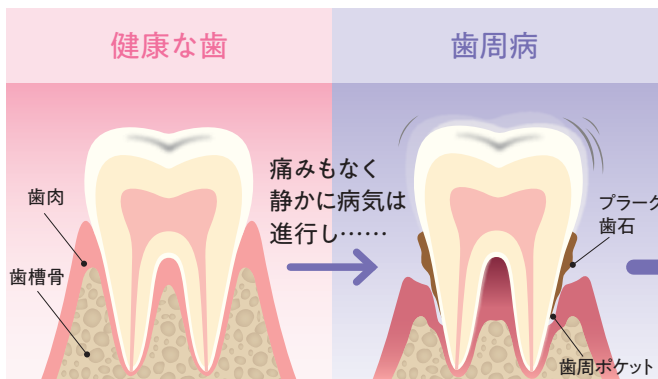
科研製薬株式会社

知ろう ① 歯周病の怖さ

歯周病は放っておくと 歯を失ってしまう病気です



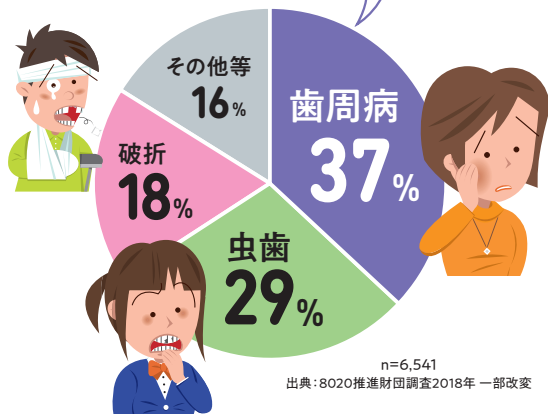
歯周病はプラーク（歯垢）の中の細菌により、歯を支える歯周組織が破壊される病気で、日本人が歯を失う原因の第一位となっています。また、35歳以上で8割以上の人がかかっているとされる無視できない国民病です。



引き締まった歯肉と歯槽骨などの歯周組織が歯をしっかり支えています。

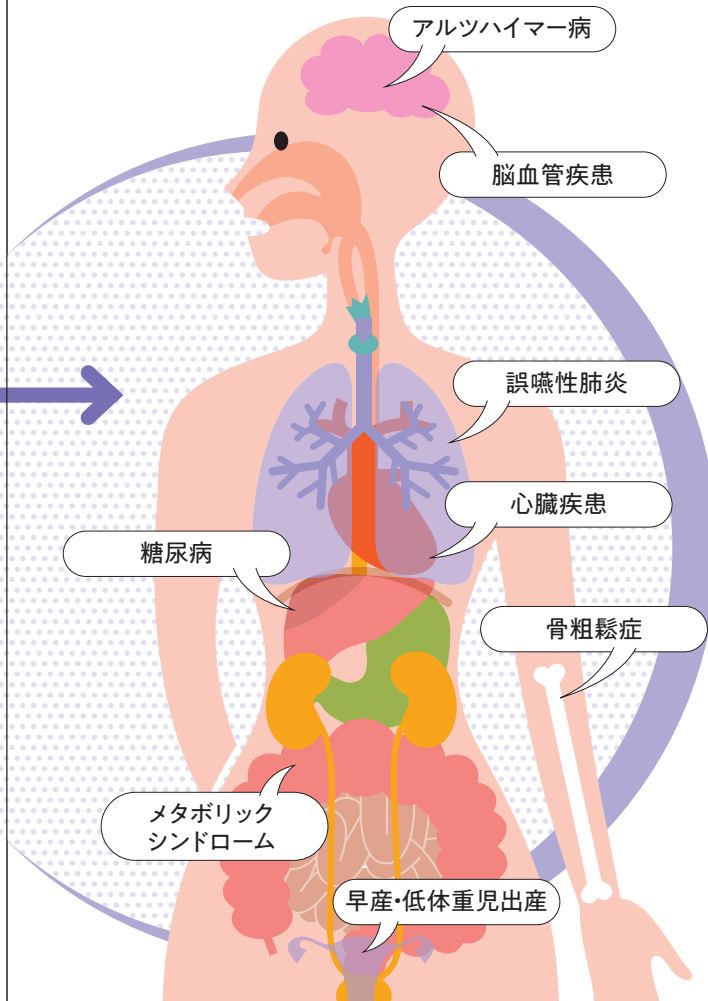
歯を支える歯槽骨が溶け、歯肉が下がり、歯がぐらついてきます。

歯を失う原因は 歯周病がトップです



歯周病は 歯のまわりの病といながら 全身に悪影響を及ぼす病です

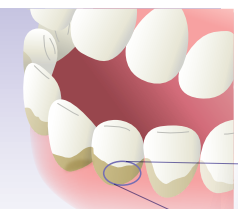
新常識!



歯周病が様々な疾患や全身状態に悪影響を及ぼすおそれが指摘されています。歯周病がおびやかすのは歯や歯肉の健康だけでなく、あなたの全身の健康なのです。

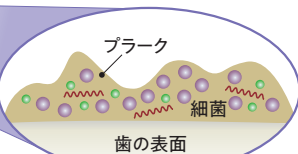
知ろう ② 歯周病の原因

歯周病の原因は細菌の塊です



いろいろな細菌の塊であるプラークが歯周病の原因です。ブラッシングを怠ると歯と歯肉の境にプラークがたまり、歯周組織に炎症を起こして破壊していきます。

プラークは黄白色で粘着性があり、歯の表面に強固にこびりつきます。



生活習慣が歯周病の引き金に

様々な生活習慣が歯周病を引き起こしたり、歯周病を悪化させたりすることがあります。

喫煙

煙草に含まれる有害物質が歯周組織の破壊を促進します。



食習慣

栄養バランスの偏った食事は歯周組織にも悪影響を及ぼします。また、糖分が高い食物はプラークの栄養源となります。



歯ぎしり・食いしばり

歯ぎしりや食いしばりは歯や歯周組織に大きな力をかけ、歯周病を急速に進行させてしまいます。



口呼吸

口呼吸の癖があると、口の中が乾燥してプラークがたまりやすくなります。また、唾液による自浄作用がなくなり、細菌の活動性が高まります。



肥満・メタボリックシンドローム

肥満やメタボリックシンドロームの人は、歯周病になりやすいというデータがあります。



ストレス

精神の緊張状態は体の抵抗力を弱め、歯周病を悪化させると考えられています。



治そう ① 歯周病の基本治療

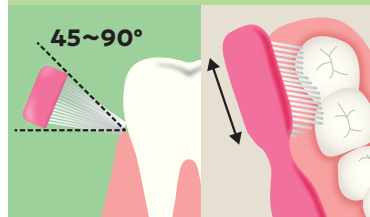
プラークコントロールが何よりの歯周病治療です

歯周病の治療は、原因となるプラークと、プラークが硬く石灰化してできる歯石を除去することが第一。これをプラークコントロールといいます。

自分で行うプラークコントロール

ブラッシング

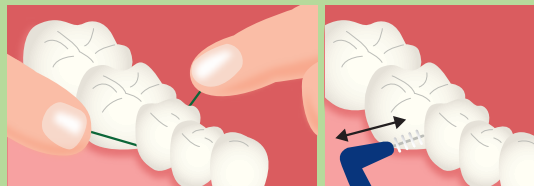
自分で歯を磨き、プラークを取り除くのがブラッシング。ただ、自己流の磨き方ではプラークを除去できていないことが多いです。歯科医院で正しいブラッシング法の指導を受けましょう。



●ブラッシングのポイント

- 歯と歯肉の境に45~90度の角度で歯ブラシの毛先を当て、小刻みに揺らすように
- 1~2歯ずつ丁寧に
- 歯ブラシはペンを持つように軽く握り、力を入れすぎない
- 歯肉も一緒にマッサージする

歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシで清掃。



歯科医院で行うプラークコントロール

スケーリング

特殊な器具を使って歯の表面の付着物を清掃するのがスケーリング。歯に残ったプラークはもちろん、ブラッシングでは取れない歯石も除去します。



ルートプレーニング

歯周ポケット内に器具を入れて、歯石や汚染された歯質を除去したうえ、歯の根の表面をきれいに磨き上げるのがルートプレーニング。歯の表面を滑らかにすることで、プラークがたまりにくい状態にできます。



治そう ② 歯周病の外科手術

原因を確実に除去するため 外科手術を行うこともあります

基本治療では改善が見られないほど進行した歯周病の場合、外科手術による治療を行うことがあります。外科手術では歯肉を切開して、歯根の表面を直接確認しつつ、取り切れていないプラークや歯石を除去したり、歯槽骨の形を整えたりして、患者さん自身がプラークコントロールしやすい歯肉の状態にします。

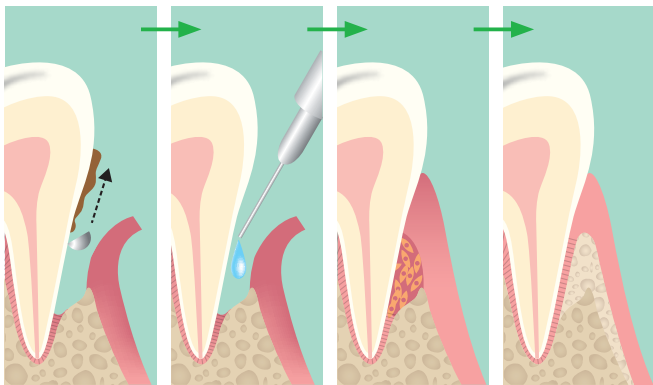


じつは

新常識!

失われた歯周組織を 再生する治療法があります

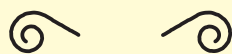
歯肉や歯槽骨が破壊されていても、現在では再生療法という選択肢があります。外科手術時に歯周組織再生治療薬等を用いて歯周組織の再生を促すことで、自身の歯を長く温存できる可能性があります。



- 外科手術
歯肉を切開して、歯根の表面の状態を直接確認しつつ確実に清掃します。
- 医薬品等の投与
細胞を増やす成長因子を成分とする医薬品等を投与します。
- 血管の再生
破壊された歯周組織周囲の細胞が増え、さらに栄養を届けてくれる血管が再生します。
- 歯周組織の再生
細胞に栄養が送られるようになり、歯周組織が再生します。

歯周病から歯を守るために

歯周病の予防や歯周病治療後の再発の防止には、以下のような日々の積極的なケアが必要です。



歯周病ケアの4項

まずは歯垢を ためないように

できるかぎり毎食後、とくに就寝前には丁寧にブラッシングをして、プラークを口の中にためないようにしましょう。



健康志向を大切に

よくない生活習慣があれば見直して、歯周病の発症や悪化を助長しないようにしましょう。

歯や体のことを 思考しよう

歯や体のことを日ごろから考えて、変化に気を配りましょう。問題にいち早く気づき、歯科医院で受診することが重要です。



油断せずに 定期検診を施行

たとえ自覚症状がなくても、定期的に歯科医院で検診を受けましょう。歯科医師による確実なチェックと適切なプラークコントロールが、歯周病を予防します。