歯 編



トクシィ

- あなたの「歯」は健康ですか？
- 歯周病はどのように進行する？
- 歯周病を予防するには？
- 歯みがきのポイント
- 歯周病と糖尿病の関係

あなたの「歯」は健康ですか？

☑ チェックしてみましょう！


トクシィ

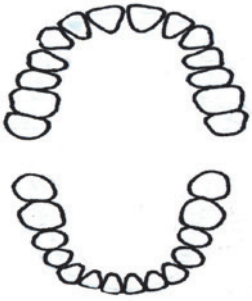
- □ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- □ 口臭がなんとなく気になる
- □ 歯ぐきがやせてきた
- □ 歯と歯の間にものがつまりやすい
- □ 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混ざることがある
- □ 歯と歯の間の歯ぐきが鋭角の三角形ではなくて、おむすび形になっている部分がある
- □ ときどき、歯が浮いたような感じがする
- □ 指でさわって、少しぐらつく歯がある
- □ 歯ぐきから膿が出たことがある

＜判定＞

チェック 0個	これからも歯みがきを頑張り、良い状態が保てるように定期的に歯科健診を受けましょう。
チェック 1～2個	歯周病の可能性があります。念のため歯科医院を受診し、歯みがきの仕方を見直しましょう。
チェック 3個以上	歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医院で相談し、できるだけ進行しないよう定期的にチェックを受けましょう。

お口の中の状態をチェック

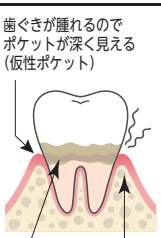
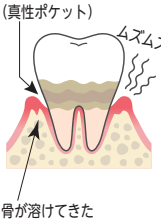
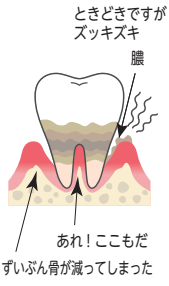
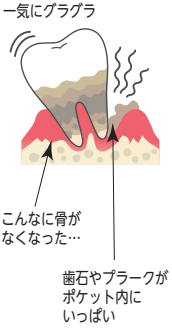
鏡を使ってお口の中の状態を観察し、健康な歯に色をぬってみましょう。



年　月　日現在

歯の本数	本
歯肉の炎症	なし ・ あり

歯周病はどのように進行する？

			歯周ポケット	症　状	治　療		
1期	歯肉炎		3mm以内	・歯ぐき（歯肉）が赤くはれる ・自覚症状はあまりない ・歯をみがくと血が出ることがある 一度溶けた骨は戻らない	○プロフェッショナルケア（歯科医院にて） ・歯周ポケット内の清掃 ・歯石除去 ・歯みがき指導 ○ホームケア（家にて） ・自宅での丁寧な歯みがき	適切な歯みがき	定期歯科健診
2期	軽度歯周炎		3mm以上～5mm以内	・歯周ポケットができる ・軽い歯みがきで出血する ・歯が浮いたかんじがする	○プロフェッショナルケア（歯科医院にて） ・歯周ポケット内の清掃 ・歯石除去 ・歯みがき指導 ○ホームケア（家にて） ・歯ぐきもやさしくマッサージしながら歯みがき		歯科医院で受診治療・定期歯科健診
3期	中程度歯周炎		5mm以上～7mm以内	・歯周ポケットが深く、炎症が広がる ・歯が長くなったように見える ・口臭が気になる	○プロフェッショナルケア（歯科医院にて） ・歯周ポケット内の清掃 ・歯石除去 （必要な場合は麻酔をして、深いところまで） ・歯周外科手術 ・歯みがき指導 ○ホームケア（家にて） ・歯周ポケットを意識して歯みがき		
4期	重度歯周炎		7mm以上	・歯を支える骨が破壊される ・歯がぐらぐらして食べものがかめない ・歯ぐきから膿が出て、口臭もひどい	症状や状態だけでなく、となりの歯や口腔全体のことを考えて、必要な場合は抜歯する。 ※かかりつけ歯科医院でしっかり相談しましょう! ○ホームケア（家にて） ・残っている歯を守るために、かかりつけ歯科医院で、アドバイスをもらいながら、家で歯みがき		

歯周病を予防するには？

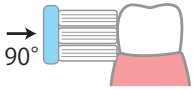
①歯周病の予防法でいちばん大切なのは、毎日の丁寧な歯みがきです。

②バランスのとれた食生活や、ストレスや疲れをためない、禁煙等、生活習慣の改善に取り組みましょう。

③かかりつけの歯科医をつくり、定期的に歯の健診を受けましょう。

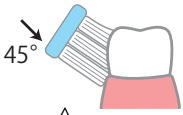
歯みがきのポイント

★基本のみがき方



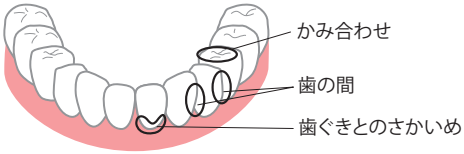
きちんと歯ブラシの毛先を歯面に当ててみがきましょう。
軽い力で小刻みに動かします。1～2本ずつみがきましょう。

★歯周病予防に効果的なみがき方



歯と歯ぐきのさかいめ（歯周ポケット）を
意識してみがきましょう。

★特に気をつけてみがくところ

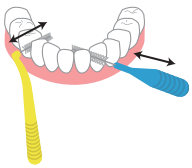


歯と歯ぐきのさかいめに45度の角度で毛先を当て、軽い力で小刻みに振動させてみがきましょう。

★補助用具を使いましょう

歯ブラシだけでは、落としきれない歯と歯の間の汚れを取り除くことができます。

歯間ブラシ



歯と歯の間に直角に入れ、歯肉のマッサージをします。
歯のすき間にあったサイズを使用しましょう。

デンタルフロス



歯ぐきを傷つけないように歯の間へ、そっと糸を入れる。前後に動かしながら汚れをこすりとります。（のこぎりの様な動き）

★入れ歯の清掃

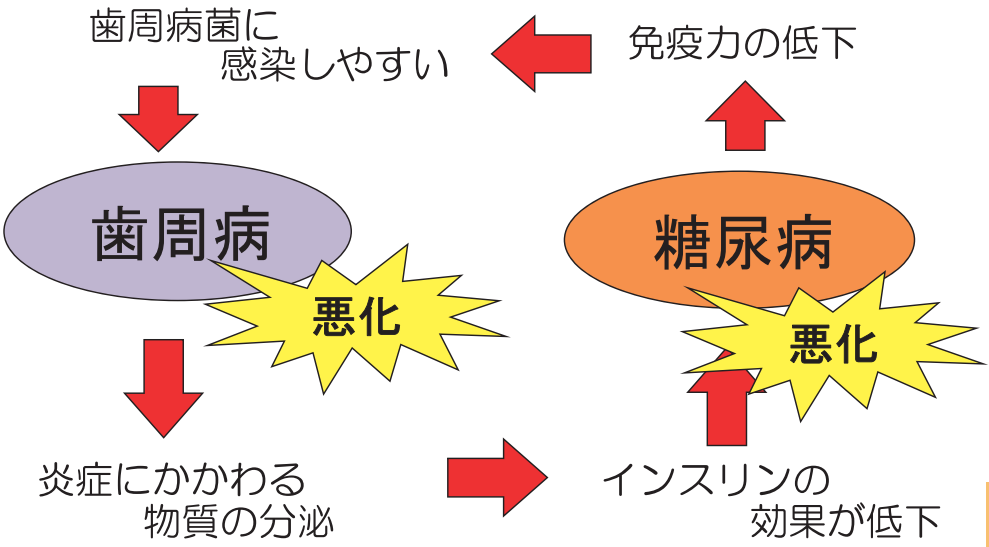
・毎食後、歯ブラシや義歯用ブラシを使って歯の裏表、歯ぐき部分を傷つけないように歯みがき粉はつけずにみがきましょう。
使用する場合は、義歯専用の歯みがき粉を使用しましょう。
金具部分（部分入れ歯の場合）も丁寧にみがきましょう。

・就寝時は、入れ歯の乾燥を防ぎ、衛生的に保つために、水を入れた（できれば義歯専用の洗浄剤を入れた）容器で保管しましょう。

歯周病と糖尿病の関係

糖尿病と歯周病は、無関係であると思われるかもしれませんが、
「糖尿病の人は歯周病になりやすく、悪化しやすい」
「血糖コントロールが良好でない人は、歯周病が悪化しやすい」 など
糖尿病と歯周病には密接な関係があることが明らかにされています。

糖尿病が歯周病を悪化させるメカニズム



歯周病は、糖尿病の合併症のひとつであり、糖尿病を悪化させる要因でもあります。
また、肺炎・心臓病などさまざまな病気を引き起こす可能性があります。
早めに歯科医院で相談し、
定期的にチェックを受けましょう。



トクシィ

徳島市でも歯周疾患検診を実施しています。詳しくは P.82 をご覧ください♪