

歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位

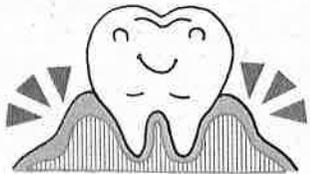


歯周病は、歯ぐきか腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯が抜ける不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢(歯周病菌を含む細菌のたまり)がたまることで原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっています。弾力があります。



歯垢がたまると炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨(歯を支える骨)が溶け始める。



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころは重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることも何よりも大切です。

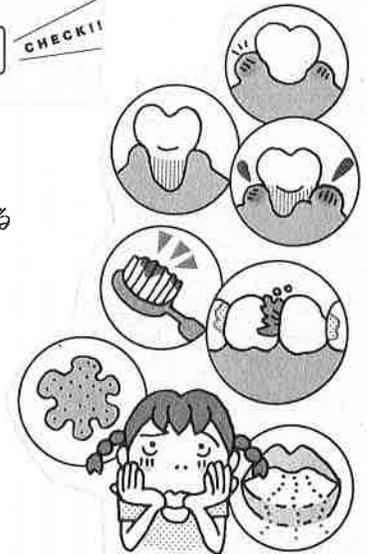
歯みがき



歯周病予防

歯周病セルフチェック CHECK!!

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

歯周病を防ごう! 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特に丁寧にみがきましょう。



45°の角度であて、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう