

ここ数日、急激に暑くなってきましたね。気温や湿度が急に上がったときには、熱中症が特に起こりやすくなります。こまめに水分を取る、日差しが出たら帽子をかぶるなどの対策を行いましょう。また、緊急事態宣言は解除されましたが、引き続き、手洗いや、3密を避けるなどの感染症対策を行っていきましょう。

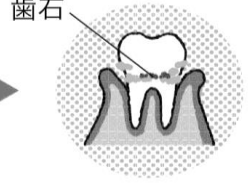
歯周病 主な症状と予防法を知ろう



歯 歯周病とは？

歯垢（プラーク＝細菌のかたまり）によって起こる病気で、歯肉（歯茎）の炎症による出血・腫れを特徴とする『歯肉炎』と、歯を支えている歯槽骨が破壊される『歯周炎』に分けられます。

歯と歯肉の境目に歯垢が溜まると、歯肉に炎症が起きます。それが進行すると歯と歯肉の間の溝（歯周ポケット）が深くなり、やがて周りの骨がどんどん溶けて歯を支えられなくなってしまいます。歯がグラグラして食べ物が入らず噛めなくなり、口臭も発生するようになります。

歯肉炎	歯周炎①	歯周炎②	歯周炎③
			
歯垢（プラーク）	歯石		
歯肉が腫れて歯周ポケットが深くなり始める	歯周ポケットがもっと深くなる	膿がたまって歯肉が強く腫れる	歯全体がグラグラする
骨（歯槽骨）はまだ異常なし	骨が溶けてくる ・歯が浮いた感じがする ・歯肉が赤く腫れる ・出血が目立ってくる	骨がかなり溶けてくる ・強い痛みが出る ・歯がグラグラ動く	歯を支える骨はほとんどない ・歯が動くため、物が噛めない ・口臭が強くなる

歯 予防法は？

丁寧な歯みがき

まずは原因である歯垢を取り除くことが必要になります。すなわち、毎食後の丁寧な歯みがきを欠かさないことです。また、歯と歯の間など、歯ブラシでみがきにくい部分は、デンタルフロスや歯間ブラシを使うことも有効です。



毎日のチェック

歯肉炎の初期段階では自覚症状があまり出ないことが多いため、気づかないうちに歯肉炎から歯周病に…ということもあります。それを防ぐためには、日頃から自分の歯・口を鏡でチェックするなど、常に注意をはらうことも大切です。



定期歯科検診

毎日の歯みがきで、完璧に歯垢を除去するのはプロでも難しいことだそう。除去できなかった歯垢が放置されると、そのうち石灰化して歯石となります。歯石が歯肉と歯の間に溜まり、歯周ポケットが出来るなどすると、歯周病の原因になってしまいます。歯石は歯垢と違い、とても固く、個人の歯みがきでは取れないので、歯科での除去が必要となります。

