

# 歯周病ってなに？

こんにちは、なかとみ歯科医院です。

今日のテーマは、歯周病ってなに？です。

そんなのググればいくらでも出てくるわ！と思う方多いと思いますが、興味のある方はぜひとも読んでいただければと思います。

歯磨き粉のCMや健康番組などでたびたび耳にする歯周病、どんな病気をご存知ですか？

あまり知られていませんが、歯周病は痛みなどの症状がほとんどないまま進むので、気づいた頃には時すでに遅し、歯を抜くしかない…といった事も多い恐ろしい病気なんです！

30代では約3分の2以上が歯周病にかかっていると言われていて、その割合は年齢を重ねるごとに増えていきます。

歯周病とはどのような病気なのか…説明していききたいと思います。



## 歯周病とは？

歯と歯茎の間に細菌が入ることで炎症が起きる病気です。歯周病は歯肉炎、歯周炎と症状が進んでいきます。

### 歯肉炎

歯周病としては軽度で、歯茎(歯肉)の腫れと出血が主な症状です。痛みは特にありません。

### 歯周炎

歯肉炎が進んだ段階で、炎症が歯茎にとどまらず歯を支えている骨を溶かし、さらに進むと歯が抜け落ちてしまいます。歯周炎もかなり重度になるまで痛みがなく、静かに骨をむしばんでいきます。

痛みがないので「自分が歯周病にかかっている」ことがわかりづらい厄介な病気なんです。

## 原因はなに？

歯周病の原因は、みがき残しによって繁殖した細菌です。

歯の表面にみがき残しがあると、白いネバネバしたプラークと呼ばれる細菌の塊を作ります。プラークは柔らかく歯ブラシで簡単に除去することができますが、時間が経つと歯石と呼ばれる硬い塊となり歯医者さんの機械でなければ取り除けなくなります。このプラークや歯石などの細菌の塊が、歯と歯茎の間に入り歯茎に炎症を起こし、さらに進むと歯を支える顎の骨にまで炎症が拡大して歯を溶かすのです。

歯周病の原因の1番は上に挙げたプラークや歯石です。ですが、わずらっている歯周病をさらに悪化させる原因と言われるものがあります。

### 歯ぎしり、食いしばり

歯周病によって弱っている骨に強い力が加わると、さらに歯周病が悪化しやすくなると言われています。

### 合っていない被せ物、入れ歯

被せ物と歯の隙間や、入れ歯の金具と歯の隙間などに汚れがたまりやすいためプラークが出来やすく歯周病の原因となります。

### 喫煙

タバコは全身の血流を悪くするので、歯周病に侵された部位に体の免疫が働きにくくなり歯周病が悪化しやすくなると言われています。

### ストレス

ストレスにさらされていると体の抵抗力が下がると言われており、歯周病も悪化しやすいと考えられます。

以上のように歯周病はさまざまな原因により悪化するとされています。

## もしかして歯周病？

自分が歯周病にかかっているか心配…という方は下のチェック項目を見てください。当てはまるものが多いければ歯周病にかかっている可能性が高いです。

- はみがき時の出血
- 口臭がある
- 歯肉がかゆい、腫れている
- 口の中がネバネバする
- 歯茎から膿がでる
- 歯がグラグラする
- 歯が伸びた(歯を支える骨が溶けて歯茎が下がることによる)



これらのチェック項目は歯周病の代表的な症状です。いま一度お口の中をチェックしてみてください。

## どんな治療をするの？

**軽度であればまずはプラークを減らしましょう！**

はみがきの際に汚れをしっかりと落とすことは、1番の予防であり治療になります。

歯科医院でははみがきの指導も行っています。

**プラークが歯石になってはみがきでは取れなくなってしまったら、歯科医院で除去します。**

硬い歯石にはスケーリングという処置をします。スケーリングとは超音波によるこまかい振動で歯石を取り除く処置です。定期的に歯科医院に行き、歯石除去を行うのは歯周病の重症化を予防することに繋がります。

**さらに進んでスケーリングでも届かない部位に歯石がついてしまったら、歯周外科と呼ばれる処置を行います。**

聞き慣れない言葉かもしれませんが、漢字の通り外科処置で歯茎を開いて、歯の根本についた歯石を取り除きます。開いた歯茎は縫って元に戻します。

**そのあとは歯科医院による定期的なメンテナンスを行なっていきます。**

自覚症状がほとんどないので、まずは歯科医院で自分が歯周病なのか、

歯周病にかかっているなら今どの段階なのかを知ることが大切です！

歯周病にかかっている方はもちろんですが、歯周病でない方も予防の意味で定期検診を受けることをお勧めします！

症状が出てからでは手遅れになる可能性も高い病気なので毎日のケアをしっかりと大切な歯を守りましょう！！

