

歯科検診結果のお知らせは配布済みですが、もらっただけで、どこかにしまい込んでいませんか。治療の必要な人は、必ず受診してください。5月号でも、むし歯について触れましたが、今月号は歯肉炎について説明します。

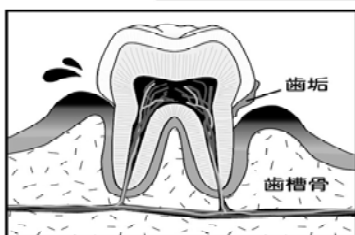
歯科検診の結果を見ると、むし歯は、本当に少なくなったと思います。歯肉炎も以前に比べると減っていますが、歯肉の軽度の炎症であったり、歯垢の付着を指摘された人はいますので、よく読んでください。

むし歯より怖い歯周病 (歯肉炎・歯周炎)

歯周病とは歯肉（歯ぐき）や歯を支える骨など歯周組織が細菌によって破壊されていく病気です。

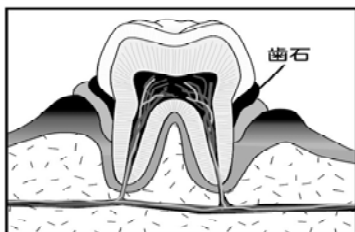
歯そのものには全く問題がなくてもおこります。また、自覚症状があまり出ないため、「あなたは歯肉炎ですよ」と指摘を受けても、「痛みもないし大丈夫」と思い、そのままにしている人も多いのではないのでしょうか。軽度の歯肉炎であれば、毎日の正しいブラッシングと病院での歯垢・歯石の除去だけで改善できます。放っておくと、数年後、後悔しますよ。

放っておくとどうなるの？



軽度 (歯肉炎)

- * 歯肉だけが炎症を起こしている状態
- * 歯のまわりに「歯周ポケット」といわれるみぞができる
- * 歯肉が赤くはれて、ちょっとした刺激で血が出やすくなる
- * 正しいブラッシングや歯垢をとることで回復できる段階



軽度 (歯周炎)

- * 歯肉の炎症が進み、骨が溶け始める
- * 歯周ポケットが広がる
- * 歯肉が赤紫に黒ずんだり急にはれて痛くなったりする
- * 歯が動いたり、うみがでて口臭がするようになる
- * 歯科で歯石を取ってもらう



中・重度 (歯周炎)

- * 骨が溶けて歯がぐらぐらするようになる
 - * 歯肉はぶよぶよ、うみがいつも出ていて口臭がひどくなる
 - * 歯根が露出する
 - * この段階になると歯を抜くしかなくなることが多い
- 最後には骨が溶けて歯は抜け落ちてしまいます。**

いつもの歯みがき、こんな事に気をつけよう

- ★歯ブラシは力を入れすぎず、小刻みに動かす
- ★月に1度は歯ブラシを新しいものに取り替える
- ★歯ブラシは柄がまっすぐで小さめのものを選ぶ
- ★歯みがき剤はつけすぎず、少なめにする
- ★お風呂に入りながら、テレビを見ながらでもいいから、ゆっくりとていねいにみがく
- ★鏡を見て毛先がしっかり届いているか確認する

