



もぐもぐだより 第7号

2002年6月4日 発行

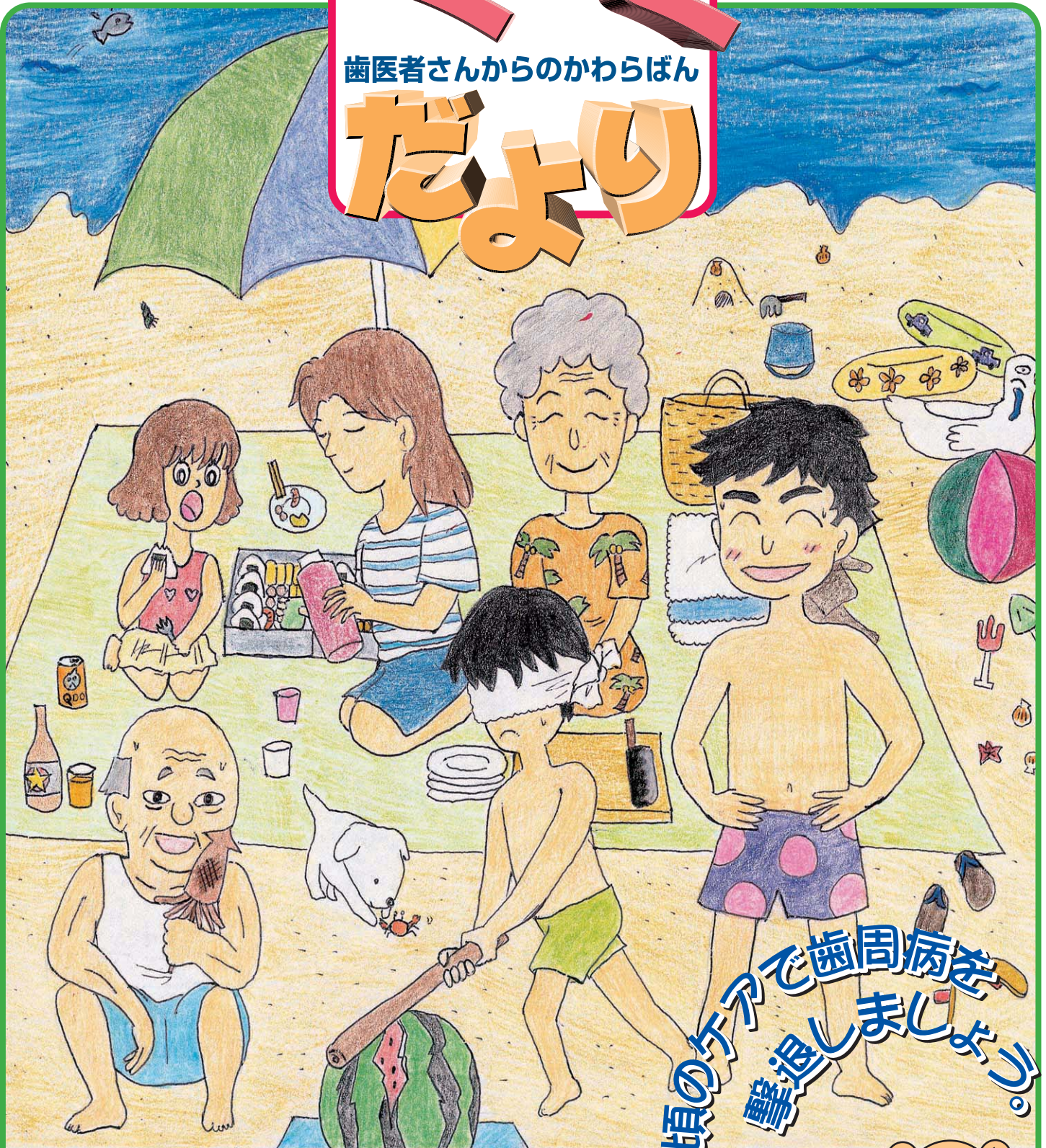
もぐもぐ

vol. 7

高松市歯科医師会

歯医者さんからのかわらばん

だより



日頃のケアで歯周病を
撃退しましょう。

●特集

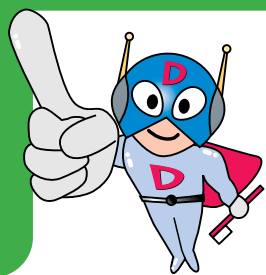
恐〜い歯周病 No.1



あなたの大切な歯はだいじょうぶ？

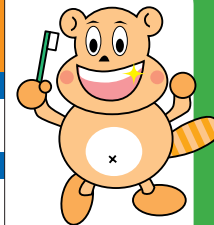
歯をみがくと歯ブラシに血がついたり、リンゴなどをかじると歯ぐきから血がでたりしませんか。「あれ？」と思っても痛くはないので、つい放っておきがちです。実は、歯ぐきからの出血は歯周病のサインの一つ。歯周病のいろいろなサインをセルフチェックできるようにまとめてみました。

次の症状のうち、思い当たるものはありますか？自分の口の中をよく観察し、簡単なセルフチェックをしてみましょう。



点数を書き込んでいこう。

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	合計



1

歯みがきすると、歯ブラシに血がつく。

8点

2

口臭がある。

7点

3

歯と歯の間に食べ物がよくはさまる。

7点

10

朝起きたとき、口の中が粘ついた感じで不快。

6点

11

歯ぐきがムズがゆい感じがする。

6点

12

歯ぐきから自然に血がでる。

10点

4

歯ぐきが赤くはれている。

8点

5

歯ぐきに痛みがある。

10点

6

歯が以前より長くなったように見える。

9点

13

プラークや歯石がたくさんついている。

8点

14

抜けたままにしている歯がある。

5点

15

歯ぐきを押しと膿(うみ)がでることがある。

10点

7

水を飲むと歯や歯ぐきがしみて痛い。

6点

8

歯がグラグラする。歯のすきまがひろがってきた。

10点

9

歯が揺れて食べ物を噛みきれない。

10点

歯周病セルフチェック表

おもいあたる症状の点数を合計して、下の表で自己採点してみてください。

0～9点	まずはひと安心。でも油断は禁物。毎日きちんと歯磨きしてください。
～30点	もしかすると？もう一度鏡で口の中を見てチェックしましょう。
～70点	要注意。一度歯科医院でチェックしてもらいましょう。
70点以上	かなり症状が進んでいるようです。とにかくすぐ歯科医院へ。

(この採点表は目安の一つです。)

お口の健康を守るために

定期健診を受けましょう

歯周病ってナニ？

歯周病は、歯の歯肉に近い部分についてた歯垢（プラーク）の中にある細菌によって引き起こされる病気です。

歯と歯ぐきの境目についてた歯垢から、歯の根にそって歯周病菌が入り込み、歯を支えているまわりの組織をじわじわと壊していきます。

歯を失う最大の原因です。

統計によると、35歳で80%以上の方が歯周病になっています。

しかし、35歳になってから突然、歯周病になるわけではありません。実は、10代から少しずつ進行していき、20数年の歳月をかけて、歯肉をジワジワとゆっくり冒し、歯ぐきから血がでる等の自覚症状がでる30代の頃には、もはや歯肉炎・歯周炎になっています。

虫歯と違ってほとんど痛みがないため、気がついたときには抜くはめに…なんてこともありえる横綱級のこわい病気なのです。

日頃のケアで撃退しましょう。

◆毎日のブラッシング

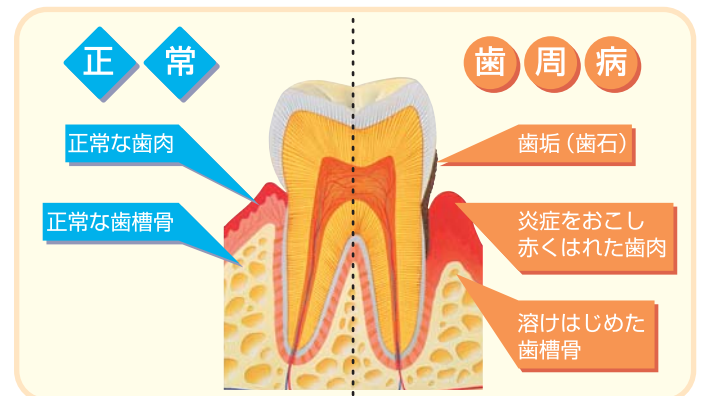
毎日、きちんとブラッシングをして丁寧に歯垢を取り除くことが大切です。ただし、[磨いている]と[磨けている]は異なりますので、かかりつけの歯科医院でしっかりとしたブラッシング方法を学びましょう。

◆定期健診

歯垢を放っておくと、石のように固い歯石になります。こうなるともう日常のブラッシングでは取れません。少なくとも半年に一回は定期健診に行き、歯石除去と歯の健康チェックをしてもらいましょう。

◆早めの診療

歯周病は、初期のうちなら完治することができますし、かなり悪化しても、現在は治療法の進歩で、適切な治療とセルフケアをきちんとすれば、抜かなくてもすむケースが多くなってきました。少しでも自覚症状があったら、痛みがなくても積極的に診察を受けましょう。



(社)高松市歯科医師会からの



高松市歯科医師会では、『お口からはじまる健康管理』をスローガンに、歯について市民の皆様方によりご理解いただけるよう『もぐもぐだより』を発行しております。これからも、市民の皆様方と共に歩んで行きたいと考えておりますので、ご意見、ご感想、ご希望をお聞かせください。

会長 坂井田 康彦

連絡先



(社)高松市歯科医師会 〒760-0066 高松市福岡町3-36-23

ホームページにも掲載中 <http://www5a.biglobe.ne.jp/~taka-d/>

TEL 087-851-1166 FAX 087-851-1167