#### 展 第 8 0 2 0 度 乗 長



大阪府<mark>歯科医師会</mark>

# 目標 8020

# 健康長寿

8020とは 80歳以上で自分の歯を 20本以上保っている ことをいいます。

一生自分の歯で楽しい食生活と 健康な日常生活を目標に、 正しい予防と 早期発見・早期治療を 心掛けてください

# 歯周病について

1	歯肉炎と歯周炎のちがい 	3
2	歯周病の原因	6
3	歯周病をより悪化させる「原	
4	歯周病の検査法	9
5	歯周病の治療 	10
6	歯周病の予防	13
 	<b>ドライマウスについて</b>	
7	ドライマウス	17

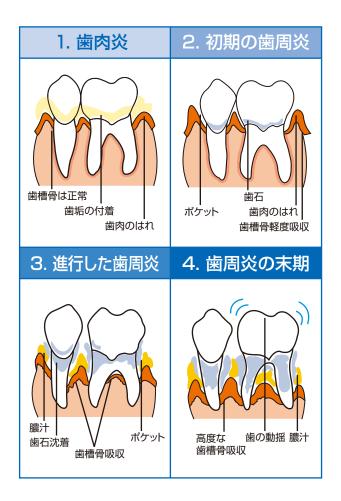


# 歯肉炎と歯周炎の ちがい

# 歯周病

歯周病とは、

「歯肉炎」と「歯周炎」との総称です。



## 1-歯肉炎とは

口の中の細菌の影響により、歯ぐきに炎症が起こった状態で、歯ぐきが赤く腫れ、歯磨きなどにより出血しやすくなります。この段階は、歯を支える骨(歯槽骨)に影響は及んでいませんので、治療の結果が期待できます。



歯肉炎

#### 2-歯周炎とは

歯を支える骨(歯槽骨)が失われる と歯周炎となります。

歯周炎が進行すると、歯ぐきからウミが出て、口臭も強くなり、歯の動揺が見られるようになります。



歯周炎

#### 歯周病チェック表

☑思い当たる項目に印をつけてください
□ □が臭いと言われたことがある
□ 歯を磨いた時に歯ぐきから出血する
□ 歯がぐらついて食べ物がよく噛めない
□ 歯ぐきがやせて以前より歯が長くなった
□ 朝起きたとき□の中がネバネバする
□ 歯ぐきを指で押すと出血したりウミが 出る
<ul><li>□ 冷たいものを飲むと歯や歯ぐきにし みる</li></ul>

- ○40歳以上の90%が歯周病にかかっていて、このころから歯を失う原因として歯周炎の比率が、むし歯よりも高くなります。
- ○歯周炎は初期には自覚症状がなく、気づかない間に進行していきます。

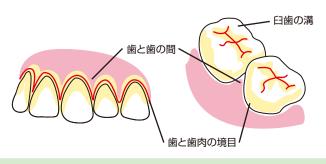
# 2

# 歯周病の原因

歯周病の原因は口の中の細菌(歯周病菌)です。これらの細菌は歯の表面にくっつき歯垢(デンタルプラーク)や歯石となり、歯ぐきに炎症を起こし、歯を支える骨を溶かしていきます。歯垢は歯磨きによって取り除くことができますが、歯石は除去できません。

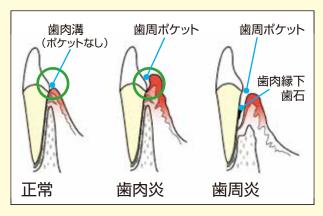
- ●食べ物が溜まりやすいところ
- ●ブラッシングが必要なところ
- ①歯と歯肉の境目(歯頸部)
- ②歯と歯の間
- ③臼歯の溝、前歯の裏側

類や舌が動いて歯にあたる場所は 自然に清掃ができるため比較的歯 垢がつきにくいところです。



「健康な歯ぐき」と「歯周病の 歯ぐき」は、見た目で違いが分 かりますか?

A 答えはイエスです。 歯周病になると歯ぐきは退縮し、歯と歯の間に隙間ができ、色も赤みを帯び、全体にはれぼったくなります。



○健康な歯ぐきは ピンク色です。



正常

○歯周病になると 赤く腫れたり、歯 ぐきが退縮して 歯が長くみえる ようになります。



進行した歯周炎

# 3 歯周病をより悪化 させる「原因」

#### ○不適切な歯磨き

磨き残しによって歯石が沈着し炎症が 起こります。

#### ○喫煙

歯ぐきの毛細血管が収縮し、血液の流れが悪くなり、歯ぐきの抵抗力を低下させます。

#### ○過度の飲酒

多量のアルコールが免疫機能を低下させます。

#### ○不規則な生活

疲れにより抵抗力が低下します。

#### ○ストレス

唾液の分泌量が少なくなり、唾液の殺 菌力による自浄作用が低下します。

#### ○歯ぎしり

就寝中、歯に強い力がかかり、歯を支える骨の吸収が進行します。



# 歯周病の検査法

かかりつけの歯科医院では、歯周 病の診断と治療のために必要に応 じ①~④などの検査を行います。

(1) **歯垢 (プラーク) の検査** 歯垢のみを染色 させ付着状態を

調べます。



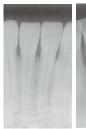
歯の染め出し

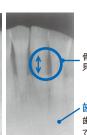
(2) 歯周ポケット検査 プローブという器具を使って歯ぐきと



- (3) 歯の動揺度検査 歯のぐらつきを調べます。
- 4 X線写真検査

直接、目で 見えない部 分を確認し ます。





骨吸収が 見られる

歯を支えている骨

正常

異常



# 歯周病の治療

歯周病は、進行の程度によって治療 の目標や治療法が違ってきます。



ブラッシング指導前



指導後

# 1-軽度の「歯周炎」

目標は、健康な状態に戻すことです。

○歯石などを取り除き、適切な歯磨きを行うことで元の状態に戻すことができます。

正しい歯磨きができていない方が大多数です。必ずかかりつけの歯科 医院でブラッシング指導を受けるようにしてください。

## 2-中等度の「歯周炎」

目標は、歯槽骨(歯を支える骨)の 吸収をこれ以上、進行させないこと です。

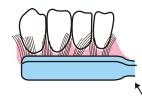
#### 中程度の歯周炎になると

歯と歯ぐきの間にできてしまったすきま(歯周ポケット)に細菌が侵入し、歯根の表面に歯石が付着するようになり、 歯槽骨が吸収されます。

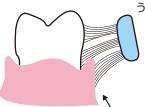
歯根面の歯石や歯ぐきの中の不潔な 組織を取り除き、正しいブラッシング による管理を行います。

それでも、炎症の改善が見られない 場合には、歯ぐきの手術を行うことも あります。

#### 〔ブラッシング方法〕



歯と歯肉の境に毛先をあて、5mm ぐらいまでの幅で左右に振動するように動かす。



歯と歯肉との間隙(ポケット) の中の食べカスを毛先で 清掃する。歯肉もマッサー ジする。



前歯の裏側はブラシのカカトの 部分で掻き出す。下顎は歯石が 貯まりやすいので特に注意。



・最後の方の臼歯の奥側は頬を ゆるめブラシの先を内外から届 かせて磨く。

## 3-重度の「歯周炎」

目標は、噛む機能と審美性の回復です。

まず、その歯を残せるかどうかを 判断します。



歯を残せる場合には、

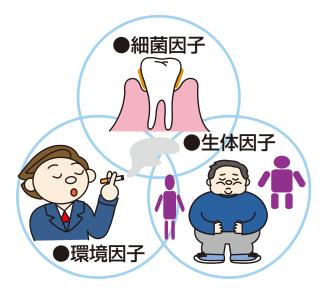
- ①歯垢・歯石の除去
- ②歯周外科手術
- ③ほかの歯との連結固定 などを行う場合もあります。



残しておくことでほかの歯に悪 影響を及ぼしてしまう場合には 抜歯することもあります。



歯周病の発症に関わる要因には3つ が考えられます。



- ①細菌因子 □の中の細菌の量や性質
- ②環境因子喫煙や食生活、ストレスなど
- ③生体因子年齢や遺伝的要因糖尿病などの全身疾患

#### 1-細菌因子からの予防

#### ブラッシング(歯磨き)

毎日の規則正しく適切なブラッシングが歯周病を予防します。





# 2-環境因子からの予防

#### 禁煙

喫煙が歯の周りの歯周組織の 抵抗力を低下させ症状の進行 を促します。



#### 3-生体因子からの予防

#### 健康な食生活

柔らかく糖分の多い食べ物を 控えましょう。繊維質を含む野 菜や果物などを多く食べること は、予防につながります。



# 予防には定期健診が不可欠

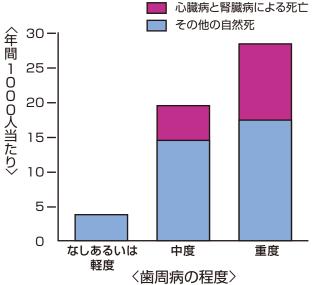
かかりつけの歯科医院で定期健診を受けるようにしましょう。歯周病の予防、早期発見・早期治療への確実な方法です。

# 4-生活習慣病と歯周病

歯周病の進行は糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病に悪影響を及ぼします。

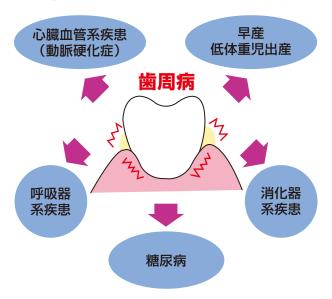
歯周病の予防はさまざまな病気の 改善にもつながるのです。

#### 糖尿病で歯周病が進行すると 死亡率が大幅に増大します



サレミら、「ダイアビーティス ケア」2005 より引用

#### 歯周病がさまざまな全身疾患の原因に!



# 7 ドライマウス (口腔乾燥症)

## さまざまな症状

高齢者(要介護者)や介護者を悩ませる疾患にドライマウス(口腔乾燥症)があります。高齢者の4分の1以上が自覚しており、さまざまな症状が現れます。

- ・義歯が落ちやすくなる
- ・唾液がねばつく
- ·・口臭がひどくなる
- ・歯周病の増加、悪化 など

## さまざまな原因

- ·水分摂取量の不足
- ·薬の副作用
- ·病気の症状(糖尿病など)
- ・寝たきりなどでの口呼吸
- ・ロ唇、舌、口腔周囲筋の\*廃用性変化など

# 原因に応じた治療

さまざまな原因が考えられますので、 原因をつきとめて対応策をとること が大切です。

#### 原因別の治療例・・・

#### 水分摂取量が原因の場合

水分の不足分を摂取します。

発汗が多くなる夏と、乾燥する冬は 要注意です。

□唇、舌、□腔周囲筋の \*廃用性変化が原因の場合

寝たきりの患者さんは、口唇、舌、口の 周囲にある筋肉に変化が起こり、唾液 が出にくくなっています。

食事に先立って頸部・顔面・唾液腺のマッサージを行って筋肉をほぐしてから口唇・舌のストレッチを行うことが、改善につながります。

\*廃用性変化:使わないことによる機能の衰え

# 「かかりつけ歯科医」とは

歯の治療が必要となったときはもちろん、健康なときも気軽に相談に応じてくれる地域の歯科医師のことです。

# 大阪府歯科医師会からの お知らせ

大阪府歯科医師会では、府民の皆さんの歯科保健 啓発・向上のため、種々の事業を行っています。

#### 府民歯科相談・口腔保健相談<要来館>

お口に関する健康相談を専門の歯科医師が受けています。 毎週火曜・木曜日午後2時~5時(受付は4時30分まで) 毎週土曜日午後1時~3時(受付は2時まで) 【上記問合せ先】06-6772-8881<学術課>

#### 休日緊急歯科診療

日曜、祝日及び年末年始の応急診療をしています。 午前10時~午後5時(受付は4時まで) 【上記問合せ先】06-6772-8886~福祉・地域保健課>

#### 障がい者歯科診療<予約制>

障がいをお持ちの方の歯科診療をしています。 毎週火曜・木曜・土曜日午後2時~4時 【上記問合せ先】 06-6772-8887<福祉・地域保健課>

# 夜間緊急歯科診療

毎日午後9時~翌午前3時 年中無休

【上記問合せ先】TEL06-6774-2600(夜間専用)



大阪府歯科医師会

〒543-0033 大阪市天王寺区堂ケ芝1-3-27 TEL (06) 6772-8886 http://www.oda.or.jp/