

あなたは大丈夫？
歯周病セルフチェック

- 朝起きたときに口の中がネバネバする
- 歯をみがくと歯ぐきから血がでる
- 歯と歯の間に食べ物がはさまる
- 歯ぐきの色が赤い、または赤黒い
- 歯ぐきが痛んだり、ムズムズする
- 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- 歯がグラつく
- 歯ぐきがやせてきた
- 冷たいものが歯にしみる
- 口臭が気になる



1つでも
気になる時には
受診を！

歯のクリーニングをしよう

え：くろみやひろき



クリーニング後
「クリーニング」とは、歯垢や歯石・着色を除去することです。具体的な施術内容は歯科医院や患者の症状によって多少異なります。





知っていますか？

歯周病は骨がなくなる病気

歯を失う事を想像してみてください。



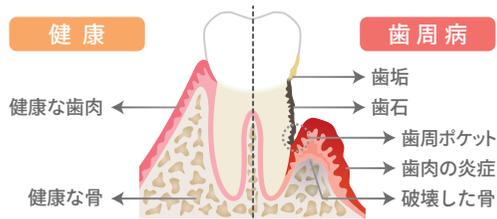
歯周病とは？

プラーク(歯垢)の中の歯周病菌が歯肉(歯ぐき)に炎症を起こし、徐々に歯周組織を破壊していく細菌感染症です。

歯周病にかかる人は多く、平成28年度の厚生労働省の調査では、日本人は30歳代になると約4割が歯周病に冒されているという結果も報告されています。

Q みんなの口の中にはどのくらい細菌がいるの？

700種類以上
プラーク(歯垢)1mg中には、
10億以上



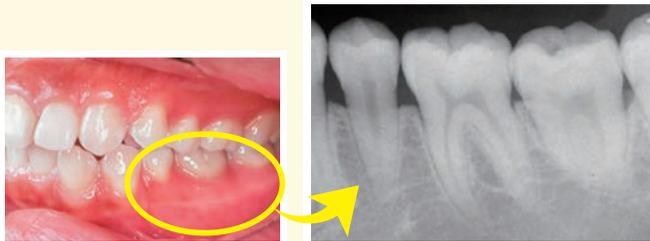
歯と歯肉の境目の清掃が十分でないと、そこに多くの細菌が停滞し歯肉の辺縁が「炎症」を帯びて赤くなったり、腫れたりします。あまり痛みを伴わないため、気づくことなく悪化します。放置していると歯周ポケットと呼ばれる歯と歯肉の境目が深くなり、歯を支える骨(歯槽骨)が溶けて歯が動くようになり、最後は抜歯をしなければならなくなってしまうのです。

**歯を失う原因
第1位は歯周病です！**

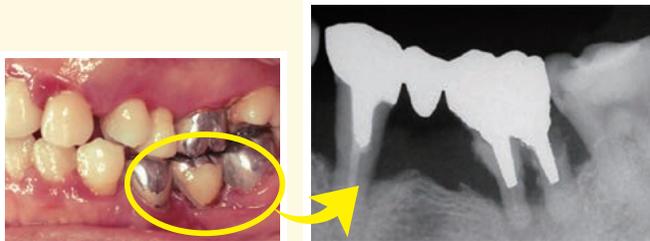
「同年代」でこの違い！

※2症例はどちらも55歳女性

▶ 定期的に歯科健診を続けてきた人



▶ 定期的に歯科健診を続けていない人



上の写真のお二人、お口の中の写真(左)では歯ぐきの色の違い以外は同じように見えます。しかしレントゲン写真(右)では、定期的に歯科健診を続けていない人(下の症例)は**歯の周りの骨を失ってしまっていたり、むし歯の問題を抱えている**ことがわかります。

口の中の問題を大きくしないためには**定期的な歯科健診**が重要なのです。

まとめ

- ◆ 歯周病は自覚症状に乏しく、**30歳代では4割**の人がかかっています。
- ◆ 歯周病を放置し、骨が溶けてしまうと自然には戻りません。
- ◆ 痛くなってから、グラグラしてきてから、では手遅れです。

今から定期健診をはじめましょう！！

歯医者さんへ行こう！

▶ 歯科健診の流れ

1. 問診(既往・現病歴、生活習慣について等)
2. 口腔内の診察、検査
3. エックス線検査 ※必要と判断した場合のみ
4. みがき残しチェック ※必要と判断した場合のみ
5. 歯みがき指導
6. 専門的な歯のクリーニング
7. 総合アドバイス

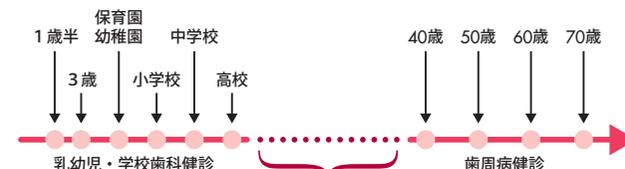
内容や順番は、医療機関や個人のお口の状況によって変わります。複数日に分けて行われることもあります。

こんな相談もできる！

- 口の開閉時の音やあごの痛み
- 歯ならびや噛み合わせ
- 歯の色調
- 口内炎などの粘膜の異常
- 口の渇きや口臭

など

高校卒業から歯の自己管理を！



法定健診のない空白の22年
あなた達は「今」ここにあります。