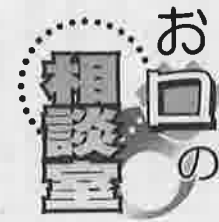


正しい磨き方で予防を

【問い】毎日歯磨きをしているのに、歯茎から出血します。このような症状は歯周病だと聞きましたが、きちんと磨いているのになぜ歯周病になるのですか。（長崎市、43歳女性）



【答え】歯周病の原因は細菌です。たくさん集まって、のり状の塊（歯垢）になり歯にくっつきます。歯垢は粘り気が強いので、お口をゆすいただけでは取れず、歯ブラシが当たった所だけ取り除くことができません。歯磨きを毎日していても、きちんと歯垢が取れる歯磨きをしている人は少ないため、成人の8割の人が歯周病に罹患しているのが現状です。従って、歯科医院で正しい磨き方を身に付けることが重要です。

実は、歯周病の原因菌は珍しい菌ではなく、ほとんどの人の口の中に存在します。人間には免疫があるので、菌が少ない状態を維持できれば歯周病は発症しません。ところが、ケアが不十分で歯周病菌

が増えると、免疫系が歯周組織（歯肉、歯槽骨）を支える骨）を守ろうとするため、歯肉の出血や腫れが起こります。

さらに歯周病菌が増え続けると、菌がたくさん付いた歯を異物とみなして排除しようとするため、歯周ポケットが深くなり、歯槽骨が溶けていきます。このような状態になると、歯磨きだけで十分に菌を取り除くことはできなくなり、歯科医院での治療が必要になります。

ご相談の方の場合は現在、出血があるようですので、歯周病になっていると思われるかもしれません。かかりつけの歯科医院に相談し、歯周病の進行に応じた治療と歯の清掃指導を受けてください。歯ブラシだけでは不十分で、フロスなどの補助用具も必要です。また、歯周病は定期的なメンテナンスを受けないと、容易に再発してしまいます。症状がなくなっても、定期的に受診することをお勧めします。

歯周病

回答者

宮田 浩光

長崎市竹の久保町
みやた歯科医院長



質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します（直接本人に回答はしません）。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「8020ながさき」で検索できますので参考になしてください。