

あなたのお口は大丈夫？



口の中の病気で主なものは虫歯・歯周病・口腔乾燥症・口腔癌などがあります。中でも歯を失う大きな原因の一つの歯周病について触れてみたいと思います

問い合わせ先
 岩美病院事務室
 ☎73-1421

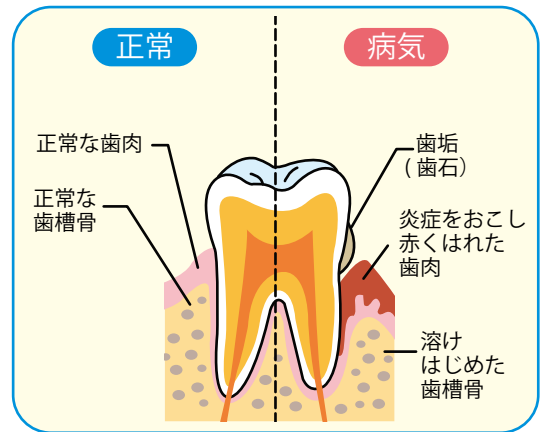
歯周病とは??

歯周病は「歯肉炎・歯周炎」の総称で、歯の周りの歯ぐきや、歯を支える骨などが破壊される病気です。症状が進行すると、歯ぐきの腫れや出血が起こり、やがては歯を支えている骨（歯槽骨）が破壊されてぐらつき、歯を失ってしまいます。

歯周病の原因とは？

歯周病の原因は、歯と歯ぐきのすき間（歯周ポケット）で増殖する「歯周病菌」です。この歯周病菌が毒素を出すことで歯ぐきに炎症を引き起こし、やがては歯を支えている骨を溶かすのです。

【健康な歯ぐきと歯周病の歯の違い】



このケアが重要!!
 歯周ポケット

歯と歯ぐきのすき間は、健康な人でも1〜2mmの溝があります。そこに汚れや細菌が付着した状態が続くと、歯と歯ぐきに炎症が起き、歯周ポケットが深くなってしまいます。歯周ポケットはしっかりと磨くことができないので、ポケット（空間）ができる内側まで歯ブラシが届きにくく、汚れが付着しやすくなってしまいます。

歯周病の予防

歯周病は生活習慣の乱れなどによっても進行します。予防のためには、生活習慣を見直すとともに、毎日の正しいブラッシングで歯と歯ぐきのすき間（歯周ポケット）を清潔な状態にしておくことが大切です。

歯ブラシの選び方

歯ブラシはナイロン毛がよいでしょう。
 硬さは普通で大きさは小さな物をえらびましょう。
 歯ブラシは早めに取り替えます。1〜1か月半に1本

歯ブラシの持ち方

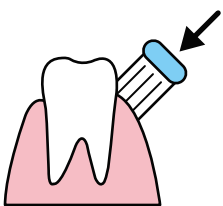
パームグリップとペングリップの持ち方があります。

歯ブラシの持ち方例



歯周病予防に有効なブラッシング方法

○パス法（歯ぐきに炎症のある人におすすめ）
 歯ブラシの毛先を歯と歯の境目に45度にあて、その位置で細かく振動させて磨きます。



45°の角度で押しあて歯と歯肉の間に毛先を入れます

