

# 今日からスタート歯周病予防

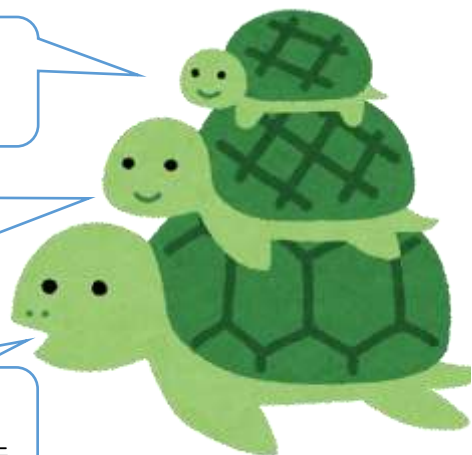
## ✦ 歯周病予防のための口腔清掃

1. 毎日のケアで、歯周病菌を増やさないようにしましょう。
2. 特に清掃しにくい歯の間は、歯間ブラシを使います。
3. 定期健診でお口の状態をチェックします。歯石除去など歯周ポケットの清掃も必要に応じて受けましょう。

1. 日々の歯みがき  
歯と歯肉の境目に注意

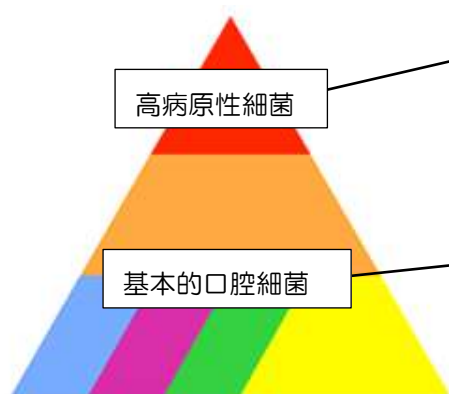
2. 歯間ブラシで  
歯間部も忘れずに

3. 定期健診で  
口腔チェックと歯石除去



歯周病予防の必須事項

## ✦ 悪玉歯周病菌は18歳以降に、お口に住みつきます



高病原性細菌

基本的口腔細菌

最も歯周病を起こしやすい細菌群は、18歳以降20~30歳頃までに完成します。

基本的な歯周病細菌の基礎は、小学生くらいから中学生にかけて徐々に作られ、口腔常在菌として定着します。

歯周病細菌を種類により色分けした図

- 歯周病細菌は、①親しい人から、②食べ物や箸等から、③ペット等から、唾液を介して感染します。
- 歯周病細菌があるだけでは、歯周病になりません。歯周病細菌が増え、細菌のバランスが崩れることで発症します。歯周病細菌を増やさない対策が必要です。

## ✦ 30代から歯周病予防を意識しよう



- 重症歯周病は、30代で、発症のピークを迎えます。
- 20~30代では、感染予防や発症予防が必要です。
- 40代以降は、治療が必要な方が増えます。
- 定期健診で自覚症状が無いうちに早期発見し、歯を失うことが無いようにしましょう。

## ✦ 歯周ポケット清掃が大切です

歯肉の内側で歯肉の下に隠れている部分は、歯周ポケットといわれます。



歯周ポケットは、歯ブラシだけでは、きれいになりません。そのため歯科医院での歯周ポケットの清掃や、歯石除去により、細菌を増やさないことが大切です。

1年に1～2回健診を受けるときに、併せて清掃も受けると良いでしょう。お口の状況により、もう少し間隔を短く、回数多く受けたほうが良い場合もありますので、かかりつけ歯科の先生と御相談ください。

## ✦ 歯周病菌は、出血が大好き

歯周病菌は、ほぼ7割の方に存在する常在菌です。歯周病菌のエサは、血液中の「ヘミン鉄」。歯肉出血があると、歯周病菌が増えて病気が急速に進行します。

明らかな歯肉の腫れがなくても、歯周ポケット内には炎症が起きていることがあり、炎症があると歯肉出血はずっと続きます。

歯肉出血の有無は、歯周ポケット探針で、探ることでわかります。簡単に出血する場合は、歯周ポケット内に炎症があるということですので、歯周ポケット内を清掃し、炎症を抑える治療が必要です。

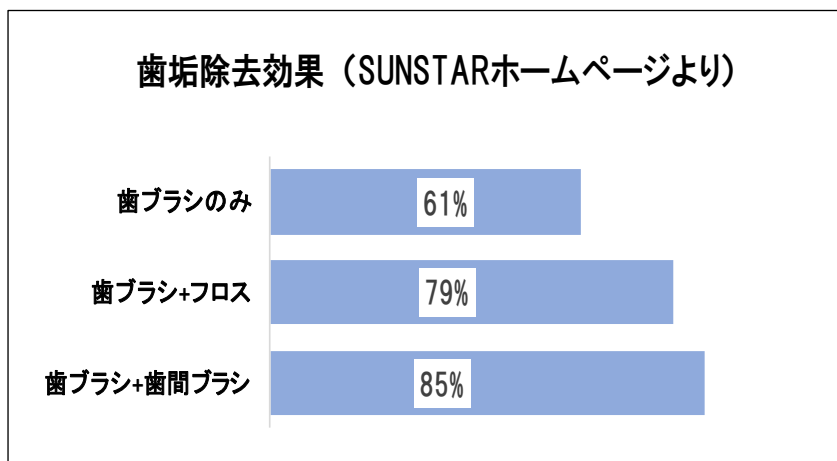


歯周ポケット探針で  
出血を探知！

## ✦ 歯周病が起きやすい歯と歯の間をきれいにしよう

歯と歯の間は、狭くて歯ブラシが届きませんので、清掃が行き届かない部位です。そのため歯周病も発生しやすい部位となります。

そこで、デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシなどの歯間部清掃用具を用いて清掃することを日課にし、歯周病を予防します。



歯間ブラシによる歯と歯の間の清掃