

歯周病とタバコの関係

喫煙は、歯周病にとっても重大な危険因子です。タバコに含まれる有害物質が歯周病に対する抵抗力を弱くしたり、歯肉への血液の流れを悪くすることから歯周病にかかりやすくなるのです。

喫煙者の口の中を見てみると…

- 歯や歯肉が黒くなり、口臭がある。
- 歯周病が進行しても症状が現れにくく、気がつきにくい。
- 歯周病の治療をしても治りが悪い。
- 歯周病の進行が早く、重症化しやすい。



卒煙(禁煙)を希望する方は
こちらをチェック!



名古屋市公式ホームページ
喫煙対策

歯周病と全身の健康

歯周病は、歯と歯肉の間にたまったプラークにすむ細菌によって起こる歯周組織の炎症です。歯周病が重症になると、細菌や細菌が出す毒素が血液中に入り込んで全身をめぐる、肺炎や糖尿病、動脈硬化や心筋炎といった循環器の疾患などを引き起こすといわれています。

また、歯周病は、不規則な生活、ストレスなどで悪化します。健康的な生活習慣を心がけることも大切です。



あなたも歯周病かもしれない!?

歯周病は、歯を支えている組織(歯肉、歯根膜、セメント質、歯槽骨)が破壊され、歯を支えられなくなる病気です。知らないうちに進行し、ほおっておくと最後には、歯が抜けてしまいます。また、糖尿病などの全身の病気の悪化にも影響します。直接の原因は、プラーク(歯垢)ですが、毎日の生活習慣も大きく関係しています。

健康な歯肉

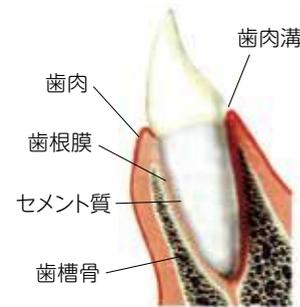
一様なピンク色



歯と歯の間は三角形



健康な歯周組織



歯と歯肉の間には歯肉溝とよばれる溝があります。健康な歯肉では0.5~2mmの深さです。この溝にプラークがたまり炎症が起こります。

「歯周病をなおそう」 鴨井久一 編著より

歯周病の自覚症状

次のような症状は要注意です

チェック!

- 歯肉が赤くはれる
- 歯肉がブヨブヨする
- 膿が出る
- 歯が浮いた感じがする
- 歯を磨くと出血する
- 歯石が多い
- 口臭がある
- 歯がグラグラする



歯周病を予防しましょう!

歯周病の原因はプラークです。毎食後の歯みがきを心掛けましょう。特に就寝前は時間をかけて、ていねいに落としましょう。また、かかりつけ歯科医を持ち、年に1~2回は、定期歯科健診と歯石を取るなど歯面清掃をすると効果的です。

みがくポイント



歯ブラシは小さめでふつうのかたさ、柄はまっすぐのもの。ペンを持つように軽く指先でもちましょう。(歯肉に炎症があり、痛む場合はやわらかめを使いましょう。)



直角にあてる



境目に45度



歯ブラシの毛先は歯と歯肉の境目に90度あるいは45度に。

横方向に小刻みに



毛が曲がらない程度の軽い力で1本ずつ小さい幅(2~3mm)で小刻みに

歯間ブラシを使っているところ



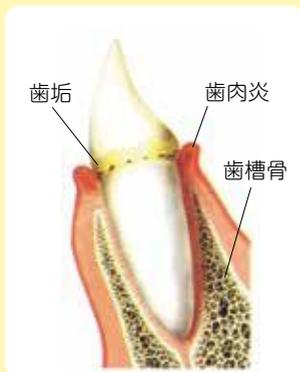
歯間部は、デンタルフロスや歯間ブラシを使うと効果的です。詳しい使い方は、歯科医師や歯科衛生士にお尋ねください。

歯周病の進行と症状



歯肉炎

歯肉に炎症が起こります



歯周炎

歯石がつき、更に炎症が拡大します



歯周炎の末期

歯の動揺が見られ歯の根が露出します



「歯周病をなおそう」 鴨井久一 編著より