

# 歯周病から歯を守ろう

— あなたは大丈夫？ —

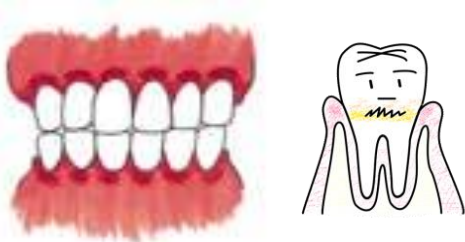


## 知らないうちに歯周病は進んでいます



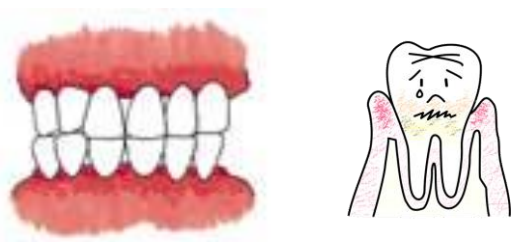
歯周病の怖いところは、自覚症状がないままに進行していくところです。むし歯なら進行の過程で「痛み」を感じ、歯科医院を受診しますが、歯周病の場合は、痛みもなく生活に不自由もないため、見過ごしてしまうことが多いのです。はっきりとした自覚症状が出るころにはかなり悪化していることが.....

### 歯肉炎



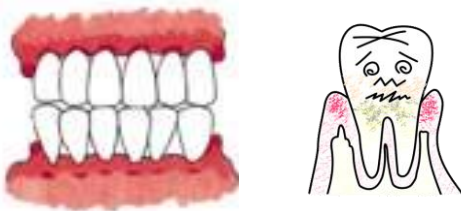
- ★進行★  
歯肉の縁が赤く腫れている。
- ★症状★  
歯を磨くと出血することがあるが、自覚症状はほとんどない。

### 初期歯周炎



- ★進行★  
歯周ポケットができ始める。
- ★症状★  
歯磨きの時には必ず出血する。歯が浮く感じ。歯がムズムズする。

### 中程度歯周炎



- ★進行★  
歯周ポケットが深くなり、歯槽骨（しそうこつ）が減り始める。
- ★症状★  
歯が長くなった気がする。口臭が気になる。

### 重度歯周炎



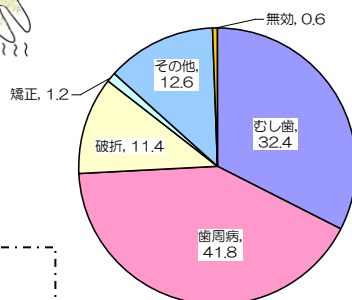
- ★進行★  
歯槽骨の破壊が進行し、歯肉からは膿が出る。
- ★症状★  
噛むことが出来ない。歯がグラグラする。口臭がひどい。

## 歯を失う原因NO. 1

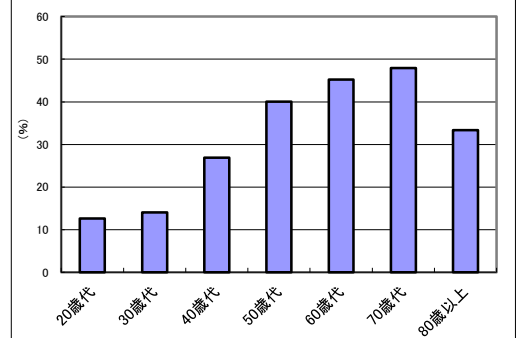


歯を失う2大原因は？・・・  
それは歯周病とむし歯。なかでも歯周病は30代から50代にかけて多くなります。

抜歯の主要原因



歯周病有病者率(年代別)



出典) 8020財団・全国抜歯原因調査 2005年  
鳥取県歯科疾患実態調査 H22



# 歯周病チェック



歯がぐらついて食べられなくなってからではもう遅い！！自覚症状が軽くても歯周病が進行していることがあります。歯科医院でチェックしてもらうのが一番ですが、ここでは自分でできるセルフチェックの目安を紹介します。

## 一つでも該当する項目があったら、歯科医院で相談しましょう！！

- 歯磨きをすると歯ぐきから血が出る。
- 歯ぐきがピンク色でなく、赤っぽくなっている。
- 歯間部の歯ぐきがブヨブヨしてやわらかく、丸みを帯びている。
- 歯ぐきがむずかゆくなる。
- 歯ぎしり、くいしばりをする。
- 歯と歯の間に食べ物がつまる。
- 歯ぐきが痛い。
- 歯ぐきが腫れている。
- 歯ぐきから血がでる。
- 歯ぐきから膿が出る。
- 口がネバネバする。
- 歯が動く。
- 硬いものが噛めない。
- 口臭がある。
- 水やお茶がしみる。
- 歯並びが悪くなった。



## かかりつけ歯科医を持ちましょう

自分の歯の状況を詳しく把握してくれる歯医者さんは、心強い味方です。自覚症状がある時には、何でも相談できる歯科医、また定期的にチェックを受けられる歯科医を持てば、歯周病やむし歯を未然に防ぐことができます。

歯科治療で注意しなければならないのは、いったん治療を始めたら、症状が改善したからといって、途中で中断しないことです。結果的にもっと悪化させてしまう場合もあります。

歯科医を信頼し、指示を守ることが大切です。

## 歯と口の健康づくりに関する問い合わせ先



一般社団法人鳥取県中部歯科医師会

〒682-0802

倉吉市東巖城町68

電話：0858-22-5472

鳥取県中部総合事務所福祉保健局  
健康支援課

〒682-0802

倉吉市東巖城町2

電話：0858-23-3143