

歯茎は正直者



駒形麻美
(OPひるま歯科 矯正歯科歯科衛生士)

新潟県生まれ。
小さい頃から歯並びにコンプレックスがあり、
歯を見せないように笑っていました。
進路を選ぶときにマイナスなことをプラスにできればと思い
歯科の世界に飛び込みました。
▶最近ハマっていること…お米を食べること。

皆さん、歯周病は口の中だけの病気でなく命に関わる病気だと思われたことはありますか？ 心臓や脳、肺や血液などの病気に影響を与えるためそう言われています。歯周病は防げる病気です。病院の中でも歯科医院は健康な人が通う唯一の病院でもあります。健康を健康のまま維持できるこのチャンスを逃さないために歯周病についてお話しします。

歯茎からの出血は危険信号

歯茎はとても正直に体の異常に反応します。歯茎が体や口の中の異常に気づくとある信号で私たちに危険を教えます。この信号の一つが出血です。ではなぜ歯茎から血がでるのでしょうか。それは歯茎を舞台に繰り広げられている、細菌と私たちの体の戦い、が関係しています。実はこの戦いは24時間365日起きています。細菌が勝れば血が出る、体が勝れば血は出ないということになります。

細菌に負けないためには？

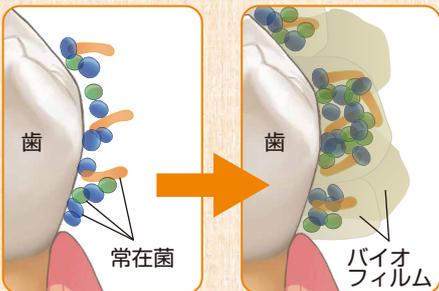
まずは体が健康であることが大切ですが、疲れやストレスはなか

なか減らすことが難しいのではないのでしょうか。体が疲れている時に口の中の細菌が多いと、戦う力が弱いため、歯茎が腫れ歯周病の進行につながります。また、体が健康であっても細菌が多いと体の戦う力では足りず、こちらも歯周病へ進んでしまいます。大切なのは、自分自身で細菌を減らす力、磨く力を持つということです。

私たちの相手はバイオフィーム

口の中には多くの菌がいますが厄介なことに一匹ではなく塊になりネバネバした状態で歯や歯茎にくっつきます。これが「バイオフィーム」で、排水溝や三角コーナーのぬめりと同じような状態です。三角コーナーをスポンジでこ

バイオフィーム=プラーク=歯垢



バイオフィームは時間の経過とともに厚みを増していきます。増えないうちに磨くことがポイントです。

すつても汚れがなかなか落ちないように口の中も直接こすらないと細菌を減らすことができません。

歯肉炎、歯周炎、歯周病…？

歯周病には段階があり、歯茎のみの炎症である歯肉炎から歯茎の奥にある骨が溶かされる歯周炎へと進んでいきます。歯肉炎の状態であれば元の歯茎の状態に戻すことができます。しかし、歯肉炎の状態が長く続き細菌が増えようと、体の中に細菌を侵入させまいと細菌でまみれた歯を体の外に出そうとします。これは体が細菌と戦うことをあきらめ、歯を支える骨を溶かすことで体を守るうとしていく反応なのです。歯肉炎と歯周炎の総称を歯周病といえます。

歯間清掃でセルフチェック！

バイオフィームの存在に自分で気づく方法が、フロスや歯間ブラシによる歯と歯の間の清掃です。大切なポイントは3つ。

①フロスや歯間ブラシで歯と歯の間や歯茎の中をこすり感触を確かめる。ヌルヌル、モサモサは細菌バイオフィームの特徴。何度かこ

バランスが大切



細菌が増え体を守る力を上回ると歯周病の進行につながります。

すると感触が変化します。
②フロスや歯間ブラシを通した後の色を見る。赤色↓痛みのない出血↓歯肉炎が起きているサイン。黄色や白色↓細菌バイオフィーム↓炎症を起す原因です。
③においをかぐ。バイオフィームが口臭の原因となります。

このようにフロスや歯間ブラシで分かる情報は歯ブラシよりもたくさんあるのです。

歯周病にならないために大切なのは自身での管理と医院での管理、この2つの視点で管理し続けることです。医院で行う歯茎の検査は日々の成果や体調の変化を確認するうえで大切ですが、必要不可欠なのは皆さんが自宅でのケアで感じることに、私たちが検査をして感じることを合わせることに。その日の状態に応じた必要なメンテナンスを私たちと一緒に、口腔の健康から全身の健康維持を実現させましょう。