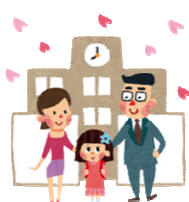


## ア歯科 ケア通信

## こんにちは！ケア通信23号です！



みなさん、こんにちは。冬の厳しい寒さが少しずつ和らいできましたね。暖かい太陽の日差しに春の訪れを感じられる陽気になってきました。卒業、入学、就職・・・新しい生活が始まる季節です。充実した生活を送ることができるよう頑張りましょう!!

## 23号のテーマ

- ◆食育 ～「子供のこ食」～
- ◆歯周病ってどんな病気？



## 食育～食生活の問題「子供のこ食」～

現代の子供の食の問題として「こ食」があります。「こ食」とはバランスのとれていない現代の食生活の様々な問題です。代表的な6つの「こ食」をご紹介します。

**濃食** 濃い味付けのものばかり好んで食べることで、塩分の過剰摂取や味覚障害の原因にもなります。

**粉食** パン、ラーメンなど粉にひいてあるものを好んで主食にすること。柔らかいものが多くかむ力が弱くなり、アゴの発達にも影響があります。

**固食** 自分の好きな決まったものしか食べないこと。栄養バランスが崩れて生活習慣病の原因にもなります。

**個食** 同じ食卓を囲んでもそれぞれが別々のものを食べていること。協調性が身につかないなどの問題があります。

**孤食** 家族の生活リズムの違いなどによって、独りで食事をとること。特に幼児期ではそばにいる家族が「美味しいよ」「食べてごらん」と声をかけてあげることで食べられるものの幅が広がります。

**小食** 食べる量が少なすぎることで、栄養不足で無気力になることもあります。

子供にとって食事は栄養だけでなく、食事作法や協調性を身につけ、心の安定を得る上でも大切なものです。

家族みんなで楽しく、健康的な食事をとることを心がけましょう。



## 歯周病ってどんな病気??

みなさんはお口の病気と聞くと何を思いつきますか?お口のトラブルの中で特に多いのが、むし歯と歯周病です。むし歯といわれるとお口の中の細菌によって歯が溶け、穴があいたり、痛みが出たり・・・となんとなく想像できますね。では、歯周病はどのような病気でしょうか?歯磨きをしていると歯ブラシに血がついていたことはありませんか?鏡でお口を見てみると歯ぐきが赤くなったり、腫れてきていませんか?自分にとっては当たり前のことでもそれが歯周病のサインかもしれません。

そして、歯周病は大人だけの病気ではありません。お口の中をきれいに保っていなければ症状の違いはあっても幼い子どもから中高生のみなさんでも引き起こしてしまいます。

歯周病はどんな人にも起こりうる、いつも私たちの生活と隣り合わせの病気なのです。



### 歯周病って何?

歯周病は、かかりやすく、治りにくい細菌感染症と言われています。

歯周病はその名の通り、歯の周りに起こる病気です。

進行すると歯根膜（歯の根の周りにある膜）、歯槽骨（歯を支える為の骨）などの歯周組織が破壊されることで歯を支えられなくなり、ついには歯自体が抜けてしまいます。

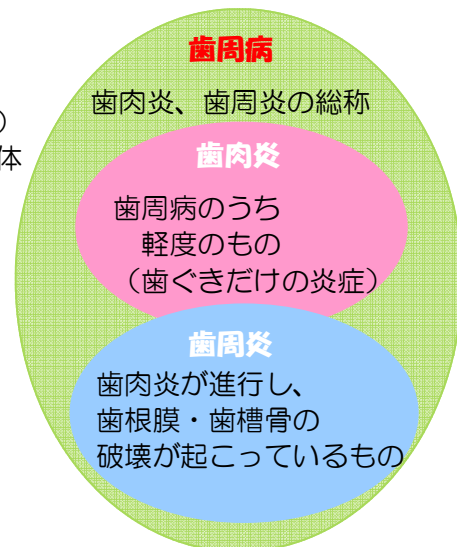


### 歯周病は大きく分けて2種類あります

歯周病といっても進行の程度によって2種類に分けられます。

歯周病のうち、初期のもの（軽度なもの）を歯肉炎、歯肉炎が進行し歯ぐきの中の組織を破壊しているものを歯周炎（＝歯槽膿漏）と呼びます。

このように歯周病といってもその進行の程度によってお口の状態や起こってくる症状が違います。必要な処置も変わってきます。



#### 健康

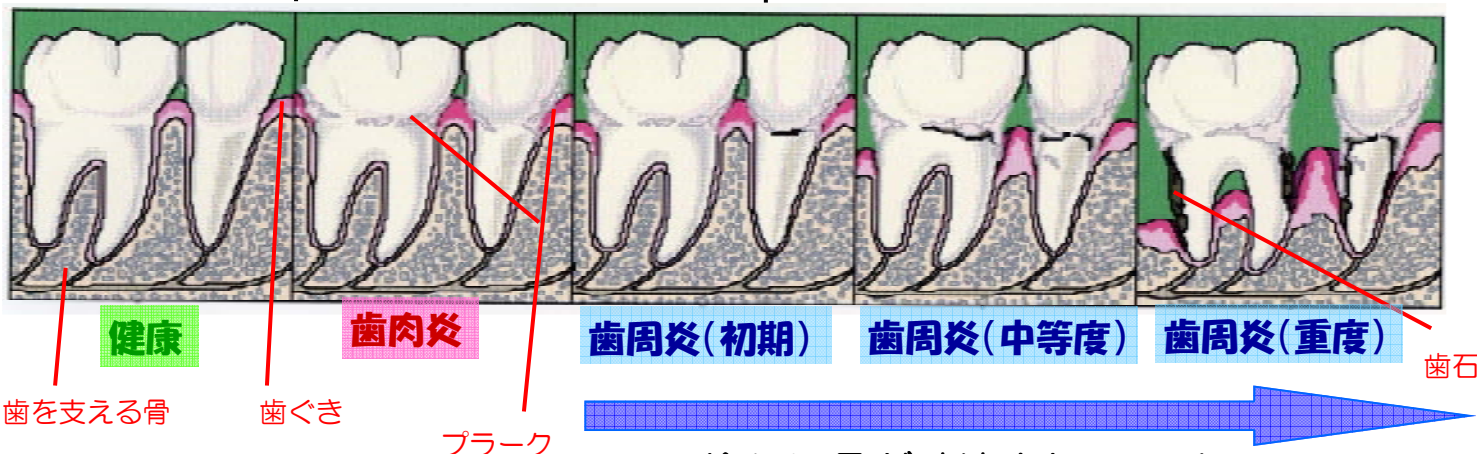
歯ぐきの色はピンク色で硬く引き締まっている状態です。

#### 歯肉炎

歯肉炎は歯ぐきが赤くなったり腫れたり少し出血する程度の炎症です。まだ、歯を支える骨には破壊が起こらず、歯石を取り除き歯磨きでちゃんとプラークを落とすことで改善します。

#### 歯周炎

歯周炎は歯肉炎の状態が長期にわたって続くと歯ぐきの腫れがひどくなり、血が出るだけでなくうみが溜まったり口臭がするようになったりと様々な症状を発症します。歯の周りの組織が破壊され、歯を支える骨までも壊してしまいます。そのため、歯周病が進行してくると、歯の動揺は大きくなり、最終的には歯を失う原因になります。



徐々に骨が破壊されていく



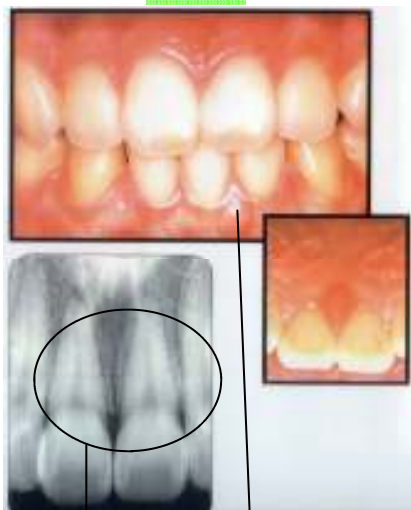
## 実際のお口の中はどうなっているの？

歯周病について色々とお話してきましたが、実際のお口はどのようになっているのでしょうか？  
毎日、見ている自分のお口ではなかなか分かりにくいですね。

実際に健康な状態、歯肉炎、歯周炎のお口の様子をのぞいてみましょう。  
普段は見ることでできない骨の状態もレントゲンを見るとよく分かります。

※写真提供：  
日本ヘルスケア歯科研究会

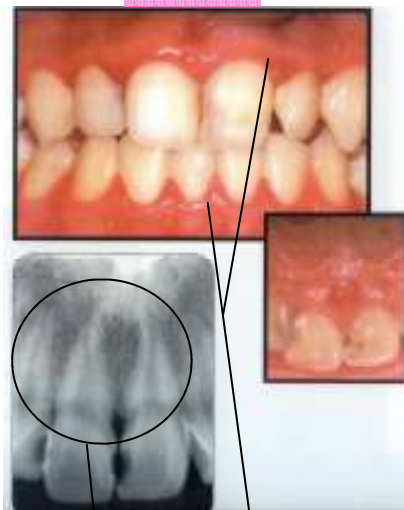
### 健康



骨はきれいに映っています

歯ぐきはピンク色に引き締まりハリがあります

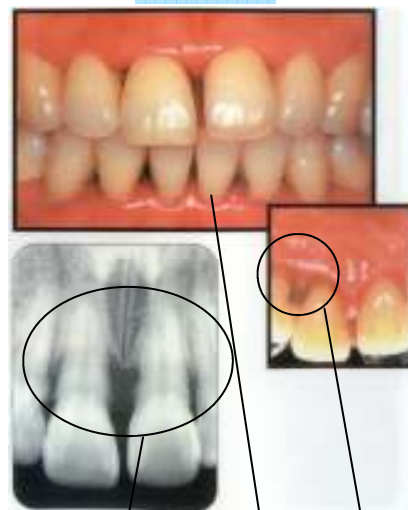
### 歯肉炎



骨は壊れていません

歯ぐきが赤く腫れています

### 歯周炎



骨が壊れてきて歯の根の部分に歯石がついています

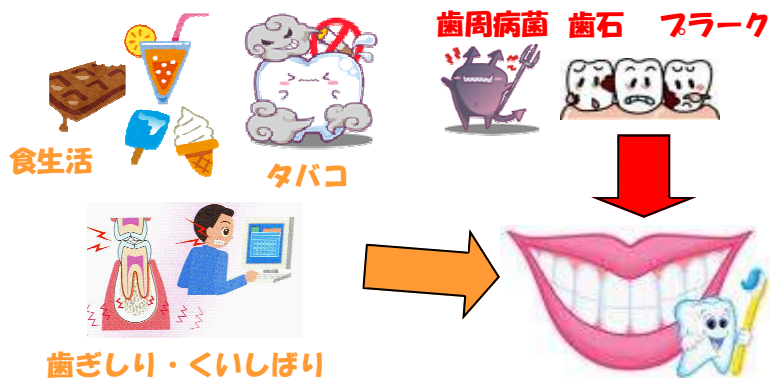
黒く見えているのが歯石です

歯ぐきがぶよぶよと腫れ、下がってきています



## なぜ、歯周病になるの？

ここまでで歯周病がお口の中に身近に潜む病気としてなんとなくイメージができるようになりましたか？では、いったいどうして歯周病になってしまうのでしょうか？  
その原因因子を探りましょう！！



歯周病は細菌感染症です。**プラーク**は細菌のかたまりで、お口の中では細菌から組織を守ろうと戦いを繰り返しています。**歯周病菌**の数が増えるほど進行しやすくなります。**歯石**や**プラーク**は歯周病菌が住みやすい環境を作るのです。

お薬の服用



糖尿病や肥満などの生活習慣病

タバコは血行障害を起こし、口の中の抵抗力を弱めます。  
**歯ぐきしり、くいしばり**によって無意識のうちに過大な力がかわり、歯を支える骨に負担がかかります。  
**柔らかい食べ物**は噛む回数が減り、**糖分の多いもの**は粘りの強いプラークを作ってお口的环境が悪化しやすくなります。

糖尿病をはじめとする生活習慣病やお薬の服用により、細菌への抵抗力の低下や唾液の分泌量の減少を招きます。それによって歯周病の進行がしやすいことがあります。



## どんな治療をするの？

治療の必要性は状態によって変わります。  
お口の状態に合わせた治療方法や検査を行っていきます。そのため、行う検査項目もその都度、変わってきます。



### 初診

#### 検査①

### 診断・治療計画

#### \*歯周ポケット検査

歯周ポケットの深さ、出血の有無、動揺度を測り  
歯周病の進行具合を確かめます。

#### \*レントゲン

目には見えない歯ぐきの中の様子（骨の状態）を調べます。

#### \*口腔内写真

今の歯ぐきの状態を記録し、炎症（赤み・腫れ）の状態や  
歯周病治療・歯磨きでの変化を後で確認する為に写真を撮ります。

#### \*歯磨き指導（ブラークスコア）

磨き残しがある部分や磨き方を確認します。



### フラッシング

（歯磨き指導）

### スケーリング

（浅い歯周ポケット内の歯石除去）

### PMT C

（器械でのお掃除）

#### 検査②

#### \*歯周ポケット検査

歯ぐきの上についた歯石や浅い歯周ポケットの歯石を取った後に  
歯ぐきがどのように変化したのかを1度確認します。

#### \*口腔内写真

歯石を取ったり、歯磨きの状態の改善によって歯ぐきに  
どのような変化が出ているのかを写真で確認します。

#### \*歯磨き指導（ブラークスコア）

歯磨きの状態が改善しているか、磨き残しのしやすい部分は  
どこかを再確認します。

### スケーリング

### ルートプレーニング

（深い歯周ポケット内の歯石除去）

6~7回程度

#### 検査③

#### \*歯周ポケット検査

歯周ポケットの変化を確認するために最終的な歯ぐきの検査を  
します。この検査で改善したところやそのまま深い歯周ポケットが  
残ったところを調べ、今後のメンテナンスの計画を立てます。

#### \*レントゲン

歯ぐきの中の歯石がきちんと取れているか、骨の状態はどうか  
など、目には見えない部分の今の状態を確認します。

#### \*口腔内写真

最初の時に比べて歯ぐきがどのように変化したか、今のお口の状態  
を写真で比較していきます。

#### \*歯磨き指導（ブラークスコア）

歯石を取ることで歯ぐきの状態、お口の状態に変化が出ている  
のでそれにあわせて最適なお掃除の方法も変わってきます。  
メンテナンスに入る前にきれいな状態を維持していくための  
歯磨きの仕方を再確認します。

### 外科治療

※注

### メンテナンス

3ヶ月 or 6ヶ月毎

※注  
必要な場合は外科治療を行います

～編集後記～

今回のケア通信はお楽しみいただけましたか？次回は7月に24号を発行予定です。お楽しみに！

