

歯肉炎になるとどうなるの？



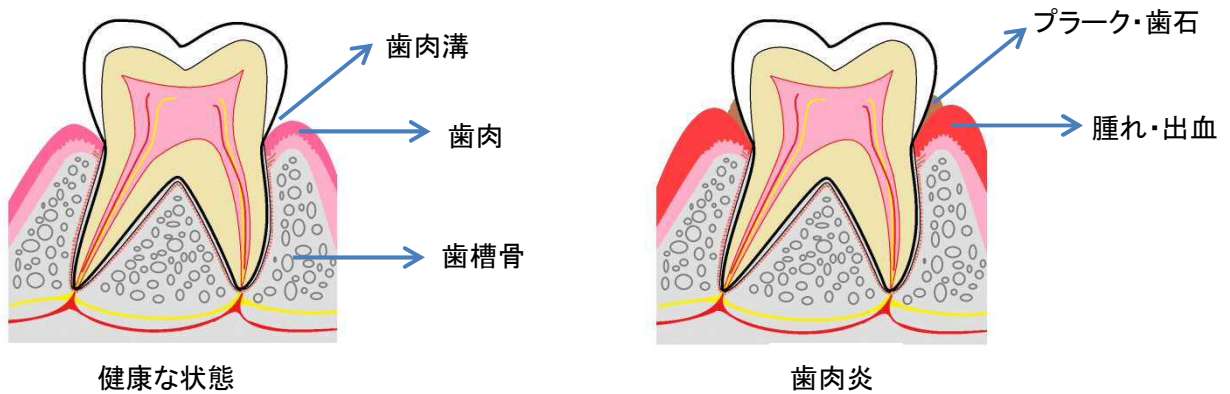
歯肉炎ってどんな病気？

私たちの歯は歯槽骨(しそうこつ)という骨で支えられています。そして歯槽骨は歯肉で覆われています。

歯の半分以上が骨に埋まっているという状態です。

歯と歯肉の間には 0.5 mm~2 mm程度のすき間があり、それを歯肉溝(しにくこう)といいます。

プラーク(歯垢)は細菌の塊です。この細菌が持つ毒素が歯肉溝に侵入すると、身体が毒素の侵入を防ごうとして炎症を起こしてしまいます。歯肉だけが炎症している状態を歯肉炎といいます。適切な歯みがきをして、炎症がおさまれば元の健康な状態に戻ります。

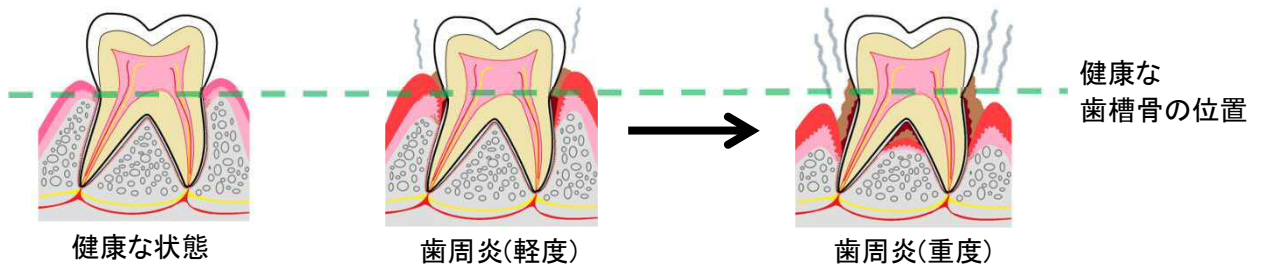


歯肉炎が進行すると？

歯肉炎が進行すると歯周炎に移行します。歯肉炎は歯肉だけの炎症ですが、歯周炎は歯を支える歯槽骨がなくなり、最後は歯が抜けてしまいます。

歯肉炎は元の健康な状態に戻りますが、歯周炎に移行してしまうと元の状態に戻ることができません。(進行を止めることはできます)

歯周炎は気づきにくく、自覚症状が出た段階ではかなり進行していることが多いので、歯肉炎の段階でケアをすることが大切です。





どんな症状？

歯肉溝に細菌が入り込み、歯肉が腫れます。

腫れる部分は下図(右)のように歯と歯の間の部分です。健康な状態は歯肉の色はピンク色で形は三角形の状態です。(下図(左))

また赤く腫れた部分に歯ブラシを当てると出血も見られます。



歯肉炎が起こって歯肉が腫れあがると、歯肉溝が深くなり歯と歯肉の間に隙間ができてしまいます。これが歯周ポケットです。

この歯周ポケットに細菌が入り込むと、ていねいに歯みがきをしても取り除けなくなるため、ますます炎症が強くなり、やがて歯槽骨に影響を及ぼす歯周炎に移行します。



なる前に防ぐ！すぐに始める歯肉炎予防

歯ブラシを使って歯みがきすることがもちろん大事ですが、歯肉溝まで歯ブラシの先は届きません。

また歯肉炎になってしまうと、ますます歯肉溝が深くなるので(歯周ポケット)、歯ブラシだけでは不十分です。

そこで毎日の習慣に取り入れてほしいのがデンタルフロスです。デンタルフロスは歯肉溝に入り込んで、汚れをかき出す道具です。歯肉溝は歯肉炎になると、最初に腫れる三角形の部分(上記「どんな症状？」をご覧ください。)を清潔にすることができます。



①フロスを約 40cm の長さに切り、両手の中指に巻きつける。

②両手の親指と人指し指でつまむ。このとき指の間は、1~2cm にする。

③歯と歯の間に斜めにスライドさせながら前後にゆっくり動かし、挿入する。

④歯と歯の側面の汚れを取るために片側の歯に沿わせながら前後に動かす。そして反対側の歯にも沿わせ同じく動かす。

※フロスは巻き取りながら、常に新しい部分を使う。