



歯っぴー通信



2024年
4月

YAMANE DENTAL CLINIC 山根歯科医院

歯槽膿漏(歯周炎)ってどんな病気かご存知ですか？

歯槽膿漏(歯周炎)とは、歯を支えている歯茎に炎症が起き、腫れたり、血や膿が出たり、さらには歯そのものを支えきれなくなってぐらぐらしてしまう病気のことです。

歯槽膿漏は、目立った症状や大きな体調の変化をともなわずに、少しずつ進行していく疾患です。

病気に気づかず手遅れになってしまう前に、思いあたる自覚症状がないかチェックをしてみましょう。

「歯槽膿漏(歯周炎)」を簡単セルフチェック！

- 朝起きたときに、口の中に粘り気を感じる
- 歯と歯の間に、食べかすが詰まりやすい
- 歯肉が赤く腫れている
- 歯みがきをしたときに、出血する
- 固いものが噛みにくい
- 歯茎がかゆくなったり、ムズムズしたりすることがある
- 歯茎を押すと、膿が出ることもある
- 口が臭いと言われることがある
- 歯ならびが悪くなってきた
- 歯が長くなってきた気がする
- 歯が浮いているような気がする、またはグラグラしている



3つ以上あてはまる項目がある人は…歯槽膿漏(歯周炎)の可能性あり。

5つ以上あてはまる項目がある人は…歯槽膿漏(歯周炎)が進行している可能性があります。

7つ以上あてはまる項目がある人は…歯槽膿漏(歯周炎)の症状が、かなり進んでいる恐れがあります。

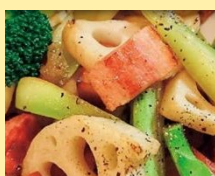
お口の健康レシピ

噛むカムレシピより

「れんこんとブロッコリーの コリコリ炒め」

【材料(2人分)】【分量】

- れんこん……………1節
- ブロッコリー……………1株
- ブロックベーコン……………200g
- オリーブオイル……………適量
- 塩・あらびきしょうゆ……………少々
- 酢(あく抜き用)……………少々



- (1) れんこんをうすい乱切りにして酢を少し入れた水につけてあくを抜く。
- (2) ブロッコリーの房、茎(茎は5mmくらいの厚みで切る)を固めに茹でる。
- (3) ブロックベーコンを8mm四方くらいに切る。
- (4) オリーブオイルでベーコン・れんこんを炒める。
- (5) 火がとおったら、ブロッコリーを入れ、さっと炒めて塩・あらびきしょうゆで味をととのえ、最後にさっと醤油を回し入れ、火を止める。

歯槽膿漏の治療方法

歯槽膿漏の治療法は、症状によって異なります。歯肉や歯槽骨の状態、症状などを確認し、どの治療法が適切か判断します。

・ブラッシング指導

毎日の歯みがきでしっかりと歯垢を除去できるようにブラッシング指導を行います。

・スケーリング

専用の器具で、歯垢と歯石を除去します。

・外科治療(フラップオペレーション)

歯周ポケットが深くなり、スケーリングで歯石が取りきれない場合に、歯肉を切開して歯石を除去します。

・歯周組織再生療法(エムドゲイン)

生体内に存在し、細胞の増殖や分化の調節を行っている「bFGF」(タンパク質の一種)を歯茎に注入し、歯周組織の再生を目指します。



歯槽膿漏の予防方法

生活の中で、次のようなポイントを気にかけてみましょう。

- ◇ 定期検診に通い歯垢や歯石を除去する
- ◇ 食後にしっかり歯みがきをする習慣をつける
- ◇ 正しい歯みがきの方法を覚える
- ◇ フロスや歯間ブラシも使う
- ◇ ストレスをためないように心がける
- ◇ タバコは控える
- ◇ 食生活を見直し栄養バランスのとれた食事を意識する



これらを「思い出したときにときどき実践する」のではなく「毎日無理のない範囲で意識する」ことが、なよりの予防につながるでしょう。

山根歯科医院
YAMANE DENTAL CLINIC

0857-38-2118 鳥取市東町3丁目258-1



QRコードからHPをご覧ください



院長の挨拶コーナー 「桜咲く」

咲き誇る桜の花に見守られ、新しい年度が始まる4月。

春らしく穏やかな気候に、心とむ季節となり、ゆったりとした時間を過ごすことに幸せを感じます。

うらかな季節、どうぞ心穏やかに過ごしてください。



院長 山根 浩二
愛知学院大学歯学部卒業