

# むし歯ZERO通信

令和6年8月20日  
芽室町子育て支援課  
子育て支援係 発行  
電話 62-9733



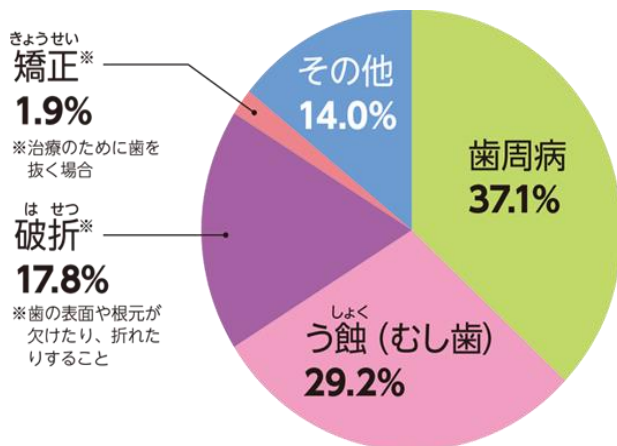
むし歯ZERO通信では、歯と口の健康についてお伝えしていきます。是非ご家族でお読みください。

## ●歯周病を知ろう

歯周病とは、歯を支える歯ぐきと骨が壊されていく病気です。歯ぐきだけの炎症に留まっている状態を歯肉炎、骨などに炎症をきたすと歯周炎といいます。歯周病の原因は歯垢中の歯周病菌です。この菌が少しずつ歯周組織を破壊していきます。



## ●歯を失う原因の37%は歯周病



60代前半での平均歯数は24.8本です。80代前半では15.6本と少なくなります。20本に達しているのは、70代前半までです。

## ●10代でも歯周病に気をつけよう

思春期性歯肉炎をご存知でしょうか。ホルモンバランスの変化などにより、歯ぐきの腫れや出血（歯肉炎）が起こりやすくなります。2022年歯科疾患実態調査によると、10代で歯肉出血を有する者の割合は、42.5%でした。不規則になりがちな中学生、高校生。ある調査によると、ゲームをする時間が長いと歯肉炎を発症しやすくなるという報告もあります。



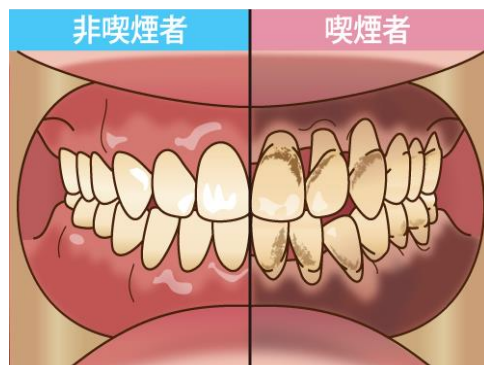
## ●急速に進行する「侵襲性歯周炎」に注意！

中年期以降に多い一般的な歯周病と異なり、10～30代の若年期に発症する歯周病です。進行が早く、適切な治療を受けなければ若くして多くの歯を失ってしまう危険性があります。非常にまれな疾患ではありますが、気になる方は歯科医院でチェックしてもらいましょう。



## ●歯周病とタバコの関係

タバコを吸っている人は、歯周病のリスクが高まります。1日10本以上のタバコを日常的に吸っている人は、タバコを吸わない人に比べて**5倍以上**歯周病のリスクが上がると言われています。喫煙者は、歯ぐきの腫れや出血がはっきりしなく、自身が歯周病に気が付きにくくなることもあります。また、治療をしても治りが悪く、治療効果が現れにくいのが特徴です。しかし、禁煙することで、歯周病のリスクが下がり、治療経過も非喫煙者とほとんど差がなくなります。



## ●歯周病には歯磨き

歯周病の原因となる歯垢は、歯と歯ぐきの境目につきやすいです。イラストの当て方を参考に細かく丁寧に磨きましょう。

外側の当て方



歯と歯ぐきの境目の当て方



内側の当て方

