

昔からむし歯がないから歯周病も心配ない?

むし歯と歯周病は同じお口の病気ですが、むし歯がないからといって歯周病にならないとは限りません。



歯周病とむし歯は原因菌も進行の仕方もまったく違う

むし歯は歯の表面についたプラーク(歯垢)の中のむし歯菌が歯を溶かす病気で、ひどくなると痛みがあります。一方、歯周病は歯と歯ぐきのすき間にたまったプラークの中の歯周病菌が歯ぐきや歯槽骨を壊していく病気で、痛みなどの目立った自覚症状はほとんどありません。

歯周病の発症には喫煙などの生活習慣も影響し、加齢とともに増加します。また、むし歯がなくて歯医者さんにかかる機会が少ない人ほど、歯周病のリスクが高いとされています。油断せず、歯周病対策を行いましょう。

歯周病の症状

- 歯磨きのとき出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がる など

歯周病対策

歯と歯ぐきの境目を重点的に磨く

歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目に45度の角度で当て、小刻みに動かしながら軽い力で磨く。



定期的に歯医者さんへ行く

プラークが石灰化した歯石も歯周病の原因になるが、歯石は歯磨きでは除けない。歯科医院で3~6カ月に1回、歯石の除去や歯の健康状態のチェックをする。