

歯周ポケットって何？

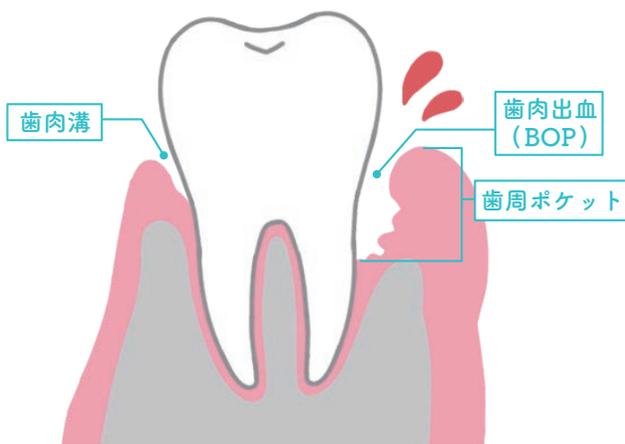
歯と歯肉の隙間（歯周ポケット）は、健康な歯肉では1～2mm程度（歯肉溝）ですが、軽度から中等度の歯周病では4mmを超えるような深さになり、重度の患者さんでは6mm以上の歯周ポケットの存在も認めます。

歯肉出血（BOP）って どういこと？

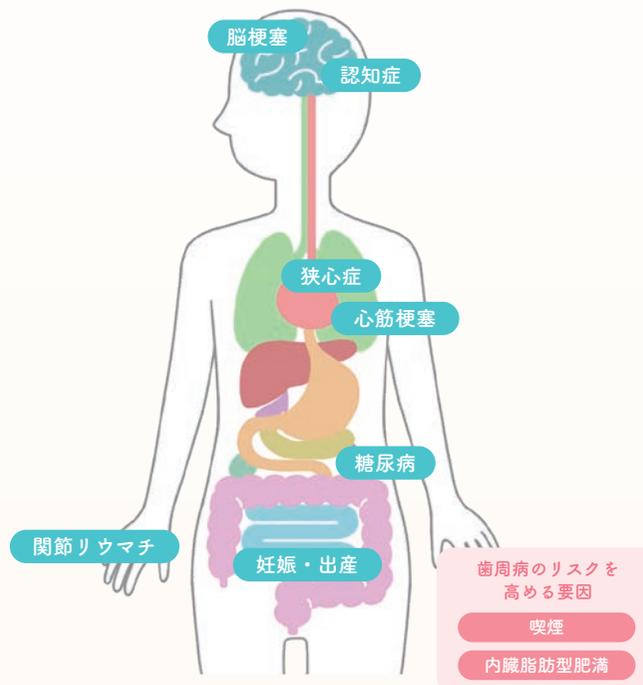
歯周ポケットを検査した際、ポケット内面からの出血をBleeding On Probing（BOP）と言い、歯周病の活動期の指標の一つとされています。



健全歯肉 歯周病



＼からだの健康はお口から/ 歯周病と全身疾患



歯周病は全身疾患（糖尿病、関節リウマチ、脳梗塞、動脈硬化に伴う狭心症・心筋梗塞、呼吸器疾患、慢性腎臓病、喫煙、妊娠や内臓脂肪型肥満等）との関連が報告されています。



糖尿病の方へ



公益社団法人
岐阜県歯科医師会



〒500-8486 岐阜市加納城南通り1-18
TEL:058-274-6116
FAX:058-276-1722
<https://www.gifukenshi.or.jp/>

健康は 歯から口から笑顔から

歯周病編



公益社団法人
岐阜県歯科医師会

歯周病とは？

歯周病は歯の周りの組織に炎症が起きている病気です。その1番の原因は歯垢（デンタルプラーク）と呼ばれるものです。この歯垢は生きた細菌のかたまり（バイオフィルム）で歯磨きを怠ったり、磨き残しがあると増殖し、歯周病をおこします。



歯周病は、ギネスブックで「世界で最も一般に蔓延している感染症」とわれています。

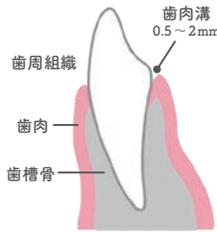
厚生労働省の歯科疾患実態調査（2022）によると、4mm以上の歯周ポケットを有する人の割合は、年齢が高くなるにしたがって増加し、75～79歳の時点で約60%となります。

4mm以上の歯周ポケットを有する人の割合



歯周ポケットを有する者の割合、年齢階級別
参考：2022（令和4年）歯科疾患実態調査

歯周病はどのように進行しますか？



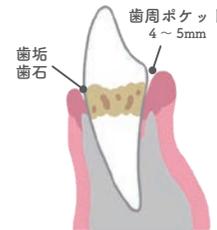
健全歯肉

健康な歯肉（歯ぐき）とは、炎症や疾患のない状態の歯肉のことです。一般的に発赤や変色がなく、表面は引き締まっており、ブラッシングや軽い刺激でも出血しません。



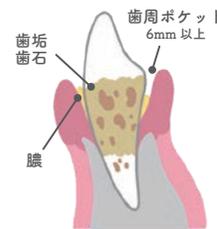
歯肉炎

歯の根元に歯垢がたまると、歯肉に局限した炎症が起きます。歯みがきの時に出血することがありますが治療により元の状態に治癒します。



軽度歯周炎

炎症が持続すると、歯周組織（歯槽骨など）の破壊が始まります。それに伴い、歯周ポケット（歯の周りの溝）が次第に深くなります。適切な治療により炎症は改善しますが、失われた歯周組織は元に戻りません。



重度歯周炎

そのまま炎症が継続すると歯槽骨がさらに破壊され歯肉も下がり、歯がグラグラになってきます。歯の周りから出血や膿も多く見れるようになります。

歯間部清掃用具を使用しましょう！

歯ブラシは95%以上の日本人が使用しているのに比べ、歯間部清掃用具を使っている人は以下のとおりです。歯と歯の間は、**歯間部清掃用具（歯間ブラシやデンタルフロス）が効果的です。**



歯間部清掃用具を使って、歯と歯の間の清掃している人の割合



デンタルフロスや歯間ブラシを使って、歯と歯の間の清掃している者の割合
参考：2022（令和4年）歯科疾患実態調査

定期健診を受けましょう

歯周病は特に痛みもなく進行します。歯周病予防のために歯石があれば除去する必要があります。個人に合った正しい歯みがきも身に付けたいものです。



定期的にかかりつけの歯科医院でチェックを受け、必要な処置（歯石除去など）や歯みがき指導を受けると良いでしょう。