

歯周病は 歯を失う原因の第1位です!

成人の歯は28本（親知らずが生えると最大32本）ありますが、40歳代を境に少しずつなくなっていきます。その原因で最も多いのが「**歯周病**」です。

歯がなくなり始める前に、若い世代から予防しましょう。



28~32本

成人の
歯の数



28本

30
歳代



27.8本

40
歳代



25.8本

50
歳代



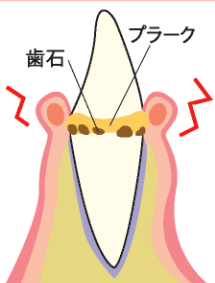
18.9本

70
歳代

歯周病の直接の原因は歯垢（プラーク）です。歯垢の中の歯周病菌が作り出す毒素により、歯肉や歯を支える骨まで破壊される病気です。歯垢が歯についたままにしておくと硬い歯石になり、歯周病を進行させる原因となります。

歯周病には、初期の段階の“**歯肉炎**”と進行した状態の“**歯周炎**”があります。

歯肉炎



歯ぐきが赤く腫れる
歯磨きのときに血が出る など

歯周炎



歯が長くなったように感じる
歯が浮いたような感じがする
歯がぐらぐらする など

小学生でも歯磨き不足で歯肉炎になります。

この段階なら、正しい歯磨きで改善します。

歯科医院で歯石除去と合わせてブラッシング指導を受けましょう。

この段階では、歯科医院での歯周治療が必要になります。

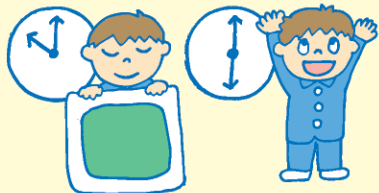
たばこを吸っていると歯周治療の効果が出にくいいため、禁煙をおすすめします。

健康な歯と歯肉のために

セルフケア

毎日の生活の中で取り組むこと

① 正しい生活リズムや食習慣



② 毎日の歯磨き（寝前は必須!!）



③ よく噛んで食べる

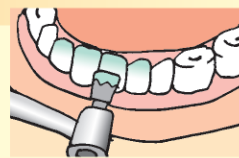


プロフェッショナルケア

かかりつけ歯科医院への定期的な受診

① 定期的に歯科検診を受け、歯磨きで取りきれない部分のプラークや歯石をクリーニングしてもらう。

② 正しい歯磨きの方法を教わる&必要な歯科治療を受ける



専門的なクリーニング (PMTC)