



# よ坊さんだより

▼22▲

お口の中には何百種類とも言われているさまざまな細菌が存在しています。体に害を及ぼさない善玉菌と害を及ぼす悪玉菌があり、

歯周病とは悪玉菌である歯周病菌が感染することによって起こる病気です。

感染する場所は、歯の周りにある歯肉（歯ぐき）や歯槽骨（歯を支える骨）、

## 歯周病②

### 歯垢が原因、歯石で悪化

歯根膜（歯の根と骨を結ぶ靭帯）などです。歯と歯ぐきのすき間を歯周ポケットと呼びますが、歯周病は

その部分から発生すると言われています。そして歯周病菌の多くはこの歯周ポケットの中に生息しています。

歯周病の原因は一番大き

なものがプラーク（歯垢）です。これが、歯周ポケットに残っていると炎症を引き起こし、歯肉が腫れ、歯槽骨が溶けたりするので、歯磨きなどによりお口の中に残さないことが大切です。このプラークが数週間から数カ月間、歯の表面に付着したままであると唾液

正しくブラッシングを行うことで歯垢を取ることができですが、歯石は歯ブラシで除去することができません。

中のカルシウム成分などがこれに吸着し、石のように固く、強固に歯にこびり付きます。これが「歯石」で、歯石が付着することでさらに歯周病を悪化させます。

さらに歯周病を悪化させる要因として、喫煙、歯並び、かみ合わせ、歯ぎしりなどがあります。そのほか糖尿病に代表される全身疾患などがありますが、まずはかかりつけの歯科医院で診てもらったことが大切です。

歯周病の原因は一番大き

（京都府歯科医師会広報室 久米博文）  
\*「よ坊さん」は日本歯科医師会のイメージキャラクターです。