



あなたの歯は大丈夫？ -歯の喪失防止について-

公立学校共済組合近畿中央病院 歯科口腔外科 な か ま え み
歯科衛生士 名嘉真 恵美

『虫歯がないから歯医者にはもう何年も行っていない』そんな方はいませんか？歯を失う主な原因は、虫歯と歯周病です。虫歯と違い、歯周病は痛みを伴わないため気づかないうちに進行していることが多く、気づいた時には歯がグラグラ！なんてことも。歯を失うと噛み砕く機能が低下して食べられる食材が限られてくるため、楽しく・美味しく食事をとることが難しくなってしまいます。

歯周病は、早期に発見できれば丁寧な歯磨きで治ることもあります。以下のような症状はありませんか？セルフチェックしてみましょう！



(新庄ら 1985～1986)
厚生労働省：標準的な検診・保健指導プログラム（別冊）保健指導における学習教材集
「歯の数と食べられるものの関係」より

- ☐ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- ☐ □臭がなんとなく気になる
- ☐ 歯ぐきがやせてきたみたい
- ☐ 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- ☐ 歯を磨いたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じったりすることがある
- ☐ 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではない
- ☐ 指で触ってみて、少しグラつく歯がある
- ☐ 歯ぐきから膿が出たことがある

自分でCHECK!



判定

チェックがない場合

→ これからもきちんと歯磨きを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。

チェックが1～2個の場合

→ 歯周病の可能性あります。まず、歯磨きの仕方を見直しましょう。念のため、かかりつけの歯科医院で、歯周病がないかどうか、歯磨きがきちんとできているか、確認してもらったほうがよいでしょう。

チェックが3～5個以上の場合

→ 初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。

歯科医院でCHECK!



いかがでしたか？歯の喪失を防ぐうえで最も大切なことは、自分自身で行う継続的な努力です。丁寧なブラッシングは、虫歯予防だけでなく、歯周病予防の基本です。かかりつけの歯科医院をもち、定期的に自分の歯の状況をチェックしてもらうことで虫歯や歯周病を未然に防ぎ、いつまでも自分の歯で美味しく食べられるようにしましょう！