

歯周病ガイドブック

歯科通院とセルフケアのすすめ



いつまでも自分の歯で
食べ続けるために。

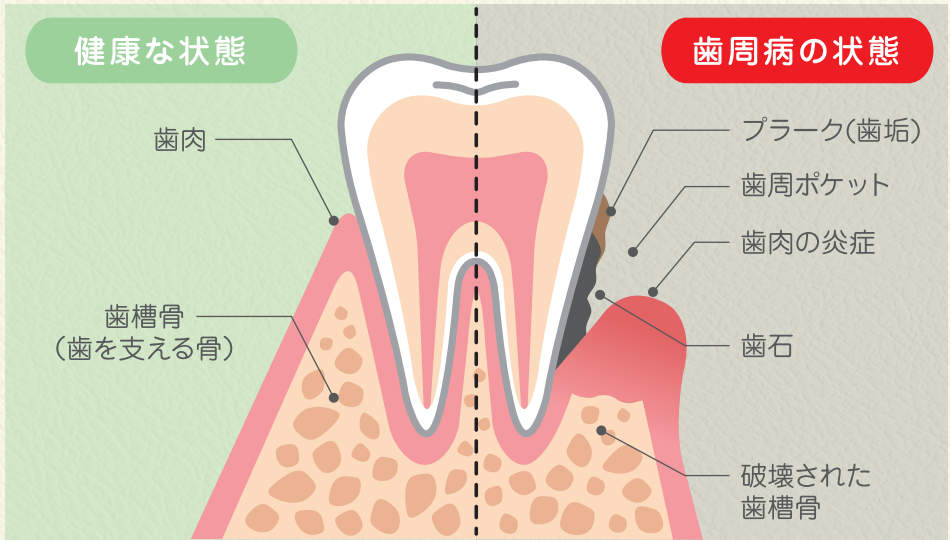
お名前

担当 歯科医師

担当 歯科衛生士

歯科医院名

歯周病ってなに？



歯周病(歯肉炎・歯周炎)は、“細菌感染症”です。

プラークは食べカスではなく**細菌の塊**です。

プラーク1mg中の細菌数はなんと**約10億**！

プラークの中にひしめいている歯周病菌が歯肉に炎症を起こし、徐々に**周りの組織が破壊**されていくのです。

チェックしてみましょう

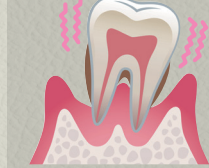
こんな症状ありませんか？

- 歯と歯の間に物が挟まりやすい
- ハミガキをしているのに、口臭がする
- ハミガキをすると歯肉から血が出る
- 水やお湯をお口に含むと、しみる
- お口の中がネバネバする
- 歯が浮いた感じがする
- 歯肉をさわるとぶよぶよする
- 歯肉にむずがゆさを感じる
- 歯肉に赤みがある、はれている

1つでもこのような症状があった場合、歯周病の可能性ががあります。

定期的な歯科受診が大切な理由

歯周病の進行



健康

軽度

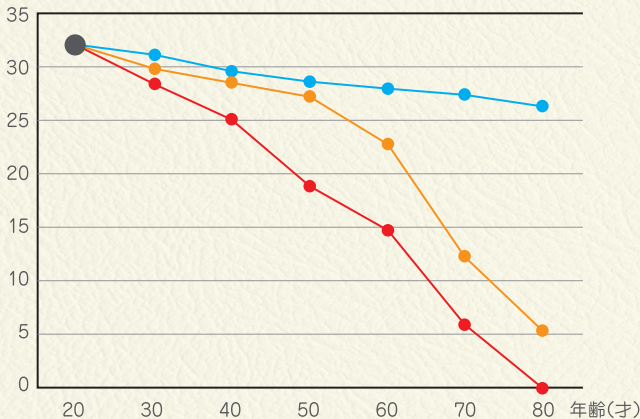
重度

歯周ポケットとは、歯と歯肉の境目にできる溝のことを言います。
歯周病は、特に**痛みがないまま進行**することもあります。
気づかずにそのまま放置すると、進行するうちに歯を支える骨をも溶かし、
最後には歯が抜け落ちてしまいます。

あなたの大切な歯を失う前に…

●残っている歯の本数の比較

残存歯数(本)



引用：日本臨床歯周病学会 資料(長崎大学・新庄文明教授のデータ)



- 定期健診受診
- ブラッシング指導は受けたが必要な時だけ受診
- 問題がある時だけ受診

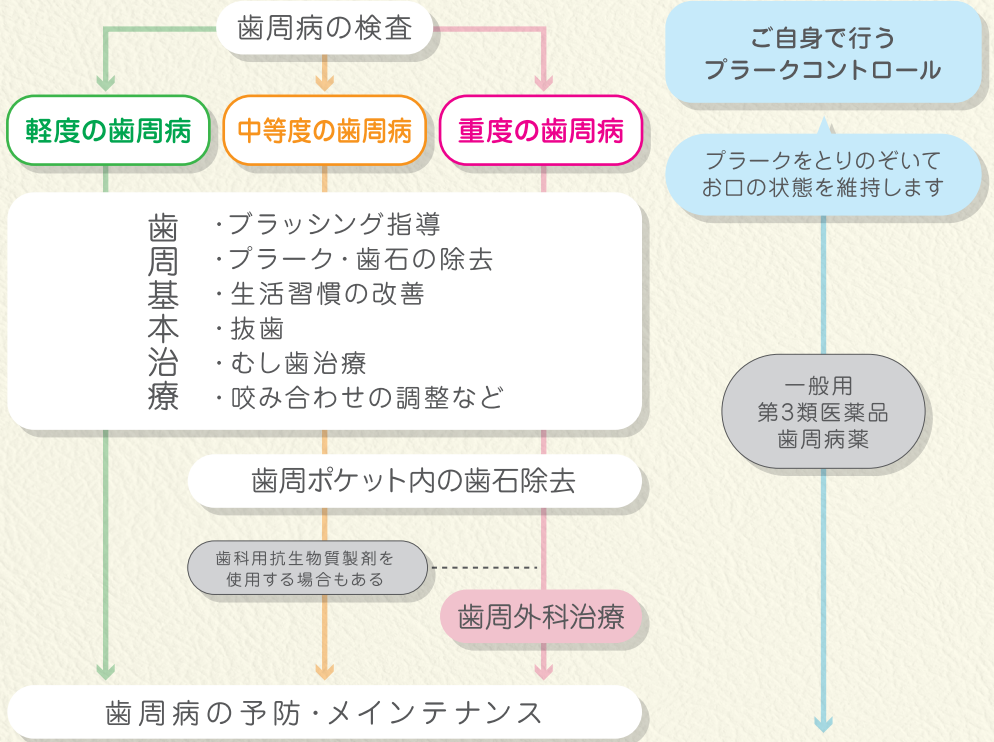
定期的に歯科受診をして早めに治療を受ける習慣をつけることで、
歯の喪失を減らすことができると報告されています。

お口の健康は、食事や会話を楽しむなど、**豊かな人生を送るための基盤**となります。
歯周病の進行により歯が抜けてしまうと、食生活や社会生活等に支障をきたし、
全身の健康に影響を与えられています。

歯周治療の流れ

歯科医院での プロフェッショナルケア

ご家庭での セルフケア



歯周外科治療とは？



歯周ポケットの深い場所の歯石を取るための処置を行います。

また、歯周ポケットの深さを減少させ
清掃しやすい環境に整えます。

部分的に失われた骨を再生させる
処置を行う場合もあります。

歯周病治療薬について

●プロフェッショナルケア

歯周病は細菌による感染症であるため、
症状の改善を図る目的で、歯科医師による
抗生物質製剤の投与を行うことがあります。

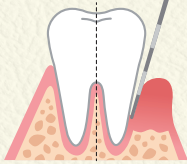
●セルフケア

歯周病の諸症状の緩和に
ご家庭で塗布できる抗炎症剤と殺菌剤配合の
一般用 第3類医薬品 歯周病薬もあります。

歯周病の検査

歯周ポケットの深さ

歯肉の出血



プラークの付着



レントゲン撮影



唾液検査



口腔内写真撮影



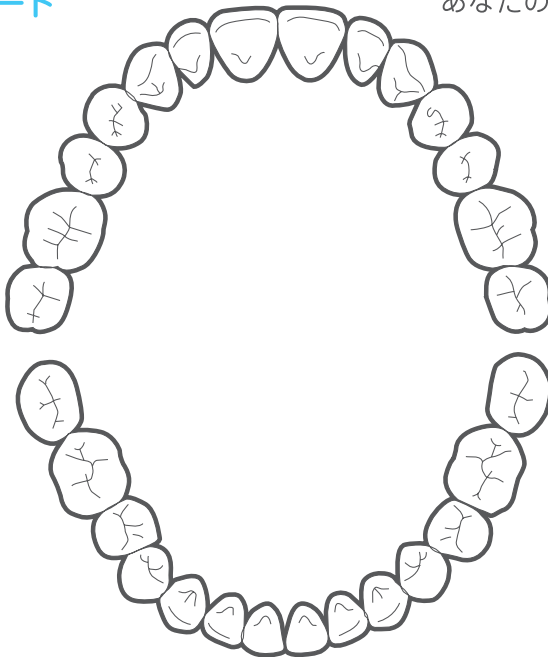
歯の動揺度(ぐらつき)



など、必要に応じて実施します。

ひとつこと ノート

あなたのお口の中の状態



セルフケアのポイント

オーラルケアのベースには、「BIR」の3ステップがあると考えます。



Brushing

ブラッシング

ハブラシで
プラークを
とりのぞく

Interdental
Cleaning

歯間清掃

ハブラシでは
届きにくい歯間の
プラークを
効率よくとりのぞく

Rinsing

洗口

プラークの
付着を抑制し、
歯肉炎・う蝕を予防

「BIR」それぞれで使用するセルフケア用品は、
担当の歯科医師、歯科衛生士の指導のもとご選択ください。

B rushing

お口の状態やブラッシングの方法に合わせて最適なハブラシを選びます。
ハブラシは毛の柔らかさや毛丈だけでなく、毛先の加工によっても使用感が異なります。
歯肉の炎症状態に合った毛先を選択し効率的なブラッシングを目指しましょう。

ひとこと ノート

- おすすめのハブラシ
- 選んだ理由
- みがき残しやすい場所
- みがき方のポイント

【ハブラシのご紹介】

ガム・プロズ デンタルブラシ

#3C

3列コンパクトヘッド
毛のかたさ ミディアム



#4WR

4列レギュラーヘッド
毛のかたさ ソフト



【毛先の加工】

先端が3本に分かれた毛を使用。
歯肉をやさしくマッサージしながら
プラークをかき出します。

バター ハブラシ Bケア(やわらかめ・ふつう)

厚さ2.5mmの超薄型ヘッド

スリムロングネック

長く、握りやすい
六角形のフレックスハンドル



奥歯など、狭くみがきにくい部位にもスムーズに届きます。

I nterdental Cleaning

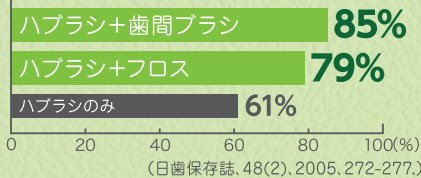
歯間ブラシの選び方

歯間ケア用品は、歯と歯の間のサイズによって選びましょう。歯間ケア用品のサイズや使い方を間違えると、歯や歯肉を傷める原因になってしまいます。

歯間ブラシの使い方を動画でチェック！



歯間部プラークの除去率

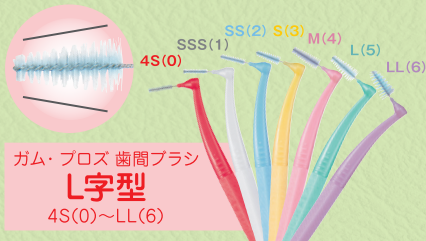


ハブラシだけでは、歯間部プラークは約60%しか除去できません。デンタルフロスや歯間ブラシを併用すると約79~85%にまで除去率が高まります。歯間ブラシが通らない場所はフロスを使いましょう。

ひとこと ノート

【歯間ブラシのご紹介】

歯周病になりやすい奥歯の歯間部をみがきやすいL字型。歯と歯の間に合わせて選べる豊富なサイズ展開！



複雑な凹みにやさしく届く



届きにくい歯間部にも曲げて使える



R insing

洗口液は、お口のすみずみまで薬用成分が行き渡ります。プラーク付着を抑制、歯肉炎予防をしたい方は、積極的に殺菌剤配合のものを選びましょう。就寝中に原因菌が繁殖しやすいので、就寝前に使用するのが効果的です。

洗口液の使い方

お口に含み、上下左右交互に20秒ほどかけて大きくブクブクとすすぎましょう。

ひとこと ノート



サンスター メディカルペースト C

歯肉の炎症や、諸症状の緩和に

歯科医院取扱品

第3類医薬品

歯周病(歯肉炎・歯周炎)薬

出血

はれ

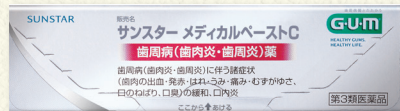
口臭

うみ

痛み

などの

歯周病(歯肉炎・歯周炎)
諸症状を緩和



【効能・効果】

歯周病(歯肉炎・歯周炎)に伴う諸症状(歯肉の出血・発赤・はれ・うみ・痛み・むずがゆさ・お口のねばり・口臭)の緩和、口内炎

歯周病には1日2回(朝・晩)
ブラッシング後にご使用ください。

患部の水分を拭ってから塗るとしっかり留まります。

また、塗った後30分程度は飲食・洗口、
患部をなめないようにすると、より効果的です。



指で

適量(約0.3g)を指にとり、
歯肉をマッサージするように
塗りこんでください。



清潔にした指に
適量(約0.3g)を
のせます。



患部にやさしく
塗りこんでください。

ハブラシで

指が届きにくい部位は、
ハブラシにつけて
みがいてください。



いつものハブラシに
適量(約0.3g)を
つけます。



歯肉をマッサージ
するように
みがいてください。

口内炎にも使えます

口内炎には、1日2~4回、適量を患部に塗ってください。

歯科医院取扱品

歯科医師・歯科衛生士の指導のもとご使用ください。

お買い求めの際にはお近くの歯科医院へお問い合わせください。
製品についてのご質問・ご不明な点は、下記へお問い合わせください。

サンスター株式会社

〒569-1195

大阪府高槻市朝日町3番1号

サンスター メディカルペーストCについて → 072-682-4815 (医薬品インフォメーションセンター)

その他の商品について → 0120-008241 (お客様相談室)

Club Sunstar

生活習慣を、みがこう。

®登録商標。GUMは登録商標です。2024BK 作成

