

患者さん向け

歯周病Q&A

まず知っておきたい7つのこと



歯ぐきの出血、歯石、治療への不安、再発予防まで。
歯周病について最初に知っておきたい内容を、読みやすくまとめました。

症状

治療

再発予防

この冊子でわかること

歯周病Q&Aの中から、患者さんが最初に知っておくと理解しやすい内容を中心に選び、重複を整理して再構成しています。

- 1 歯周病は本当に治りますか？
- 2 歯周病は痛くないのに進行するのはなぜ？
- 3 歯ぐきから血が出たら歯周病ですか？
- 4 歯みがきを頑張れば歯周病は治りますか？
- 5 歯がグラグラしていても残せますか？
- 6 歯周病の治療は痛いですか？
- 7 治療後、再発させないために大切なことは？

まず覚えておきたいこと

歯周病は、痛みが少ないまま進むことがあります。毎日のセルフケアは治療の土台ですが、歯石や深い歯周ポケットはご自宅のケアだけでは十分に対応できないことがあります。治療後も、良い状態を保つための定期的な確認が大切です。

※一般的な情報を患者さん向けに要約しています。実際の治療内容や経過には個人差があります。

歯周病は本当に治りますか？

適切な検査と治療、毎日のセルフケア、定期的な管理を続けることで、炎症を抑え、進行しにくい安定した状態を目指すことができます。

● 「治る」と「元どおり」は同じではありません

炎症が歯ぐきにとどまる歯肉炎では、原因となる歯垢を取り除くことで健康に近い状態まで改善する可能性があります。一方、歯周炎で失われた骨や歯ぐきは、治療だけで必ず元どおりになるとは限りません。

● 治療の目的は、炎症を抑えて歯を守ること

- 歯ぐきの腫れや出血を減らす
- 歯周ポケットの状態を改善する
- 歯を支える組織の破壊が進みにくい状態を目指す

● 治療後の管理も治療の一部です

歯垢は毎日の生活の中で繰り返し付着します。治療後もセルフケアと定期的なメンテナンスを続け、安定した状態を守っていくことが大切です。

歯ぐきからの出血、腫れ、口臭、歯の揺れなどが気になる場合は、症状の強さだけで判断せず、歯科医院で現在の状態を確認しましょう。

1 歯周病は本当に治りますか？

大切なこと

歯周病は、適切な治療と毎日のセルフケア、そして歯科医院での定期的な管理を続けることで、炎症を抑え、進行しにくい安定した状態を目指せます。



「治る」の意味は
進み具合によって
異なります

歯周病の進み具合による「治る」の違い

初期：歯肉炎



進行する場合

進行：歯周炎



目指す状態



歯周病の治療の流れ

1 検査・診断



歯周ポケットの深さ・出血・
骨の状態などを検査し、
現在の状態を把握します。

2 原因の除去



歯石や歯垢を取り除き、
歯の根の表面をきれいに
します（スケーリング・
ルートプレーニング）。

3 再評価



炎症や歯周ポケットの
状態が改善したかを
再度確認します。

4 必要に応じた治療



改善が不十分な場合は、
追加の処置や専門的な
治療を検討します。

5 メインテナンスへ



安定した状態を保つために、
定期的な管理を続けます。

毎日のセルフケアがとても大切です



- 歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロスも使う
- 歯垢をためないことで、再発を防ぎます

定期的な歯科医院での管理が必要です



- 症状がなくても、定期的に検査やクリーニングを受ける
- 小さな変化に早く気づき、進行を防ぐことができます

こんな症状は
早めに相談を



歯ぐきから
出血する



歯ぐきが
腫れている



口臭が
気になる



歯が
ぐらつく

放置すると進行することが
あります。気になる症状が
あれば、早めに歯科医院へ
ご相談ください。



まとめ

歯周病は「治療して終わり」ではなく、
患者さんと歯科医院が協力してお口の健康を守り続けていくことが大切です。

堀歯科医院

歯周病は痛くないのに進行するのはなぜ？

歯周病は、自覚症状の乏しい炎症が長く続き、歯ぐきや歯を支える組織がゆっくり変化することが多いため、強い痛みが出ないまま進むことがあります。

● 「痛くない＝健康」とは限りません

歯周病は、歯そのものよりも歯ぐきや歯を支える骨の周囲で進みます。骨に変化が起きているにもかかわらず、むし歯のような鋭い痛みを早い段階から感じるとは限りません。

● 小さなサインを見逃さないことが大切です

- ・歯みがきのときに血が出る
- ・歯ぐきが赤い・腫れぼったい
- ・口のネバつきや口臭が気になる
- ・歯ぐきが下がった、食べ物が詰まりやすくなった

● 進行度は検査で判断します

歯周ポケットの深さ、検査時の出血、歯の揺れ、必要に応じたレントゲンでの骨の状態などを組み合わせて確認します。

痛みが出るまで待つのではなく、痛みがない時期から歯ぐきの状態を確認しておくことが、早めの対応につながります。

2 歯周病は痛くないのに進行するのはなぜ？

大切なポイント

炎症が続いても、強い痛みを感じにくいことがあります。

- 症状が軽くなったように見えても、原因が残っていることがあります。
- 痛みの有無ではなく、検査で進行度を確認することが大切です。

気づかないうちに進むことがあります

歯周病が痛くなくても進行する主な理由

1 炎症が続いても強い痛みが出にくい



歯周病では、炎症が続いていても、強い痛みを感じないまま進むことがあります。

2 むし歯の痛みとは起こり方が違うため



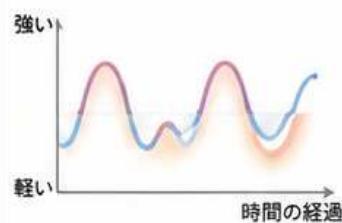
歯周病は慢性的に進むことが多く、強い痛みを伴わないことがあります。

3 小さなサインが見過ごされやすいため



出血や腫れなどの小さな変化は軽く見られがちで、気づきにくいことがあります。

4 症状に波があるため



よくなったり悪くなったりを繰り返し、自然に治ったように感じる場合があります。

痛みがなくても見られるサイン



歯みがきで血が出る



歯ぐきが赤い・腫れぼったい



朝の口のネバつき・口臭が気になる



食べ物がはさまりやすい



歯ぐきが下がり、歯が長く見える



歯がぐらつく

進行を防ぐために大切なこと

1. 毎日のセルフケア



歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロスも使い、しっかりプラークを落としましょう。

2. 歯科医院での検査



ポケットの深さや、出血、歯の揺れ、レントゲンなどで、状態を総合的に確認します。

3. 専門的なケア



歯石や原因菌を取り除き、お口の状態に合わせた治療を行います。

4. 定期的なメンテナンス



定期的にチェックとクリーニングを受け、よい状態を維持していくことが大切です。

痛みが出たときは炎症が強くなっているサイン



歯ぐきが大きく腫れる



腫が出る



かむと痛い



歯が浮いた感じがする

症状が軽くなっても、原因が残っている場合があります。早めに歯科医院へご相談ください。



まとめ

歯周病は、痛みを感じにくいまま進行することがあります。早めの気づきと、毎日のケア・定期的な検査で、お口の健康を守りましょう。

堀歯科医院

歯ぐきから血が出たら歯周病ですか？

歯ぐきからの出血は歯周病でよくみられる大切なサインですが、出血ただけで歯周病と決まるわけではありません。

● 繰り返す出血は、炎症の可能性があります

弱い力でみがいても毎回血が出る、同じ場所から何度も出血する、赤みや腫れを伴う場合は、歯ぐきに炎症が起きている可能性があります。

● 血が出る場所を避けすぎないでください

炎症が原因の場合、歯垢を残すと炎症が続きやすくなります。強くこするのではなく、やさしい力で丁寧に清掃することが大切です。

● 出血だけで重症度は決まりません

歯周ポケットの深さ、歯石の付着、検査時の出血、歯を支える骨の状態などを総合的に調べて判断します。

何もしていないのに血が出る、出血量が多い、なかなか止まらない、口の中以外にも出血やあざがみられる場合は、歯周病以外の原因も考えられるため、早めに歯科医院または医療機関へ相談してください。

3 歯ぐきから血が出たら歯周病ですか？

まず知っておきたいこと



血が出て、すぐに歯周病と決まるわけではありません。

ただし、**くり返す出血**は歯ぐきの**炎症のサイン**になることがあります。



あれ？
血が出る...

健康な歯ぐき



炎症のある歯ぐき



炎症があると
出血しやすくなります

考えられる主な原因



- 歯垢（プラーク）による歯ぐきの炎症



- 強い歯みがき・歯ぐきの傷



- 歯間ブラシやフロスの使い方



- 詰め物・体調・お薬の影響 など

血が出たときの対応



- 血が出て、やさしく丁寧にみがく



- 強くこすらない



- 同じ場所でくり返すなら要注意



- 気になるときは歯科で確認

受診の目安



- 毎回出血する



- 歯ぐきが赤い・腫れている



- 口臭・ねばつきが気になる



- 歯が動く感じがする

❤️ 出血はお口からのサインです。早めの確認が安心につながります。

歯みがきを頑張れば歯周病は治りますか？

歯みがきは歯周病治療の土台です。ただし、進行した歯周病では、歯みがきだけで十分とは限りません。

● 大切なのは「強く」より「正しく届かせる」こと

力を入れて長くみがけばよいとは限りません。歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目にやさしく当て、小さく動かしながら清掃します。

● 歯ブラシだけでは届きにくい場所があります

- ・歯と歯の間には、歯間ブラシやデンタルフロスを活用する
- ・歯間ブラシは、お口に合ったサイズを選ぶ
- ・深い歯周ポケットの中は、ご自宅だけで十分に清掃できないことがある

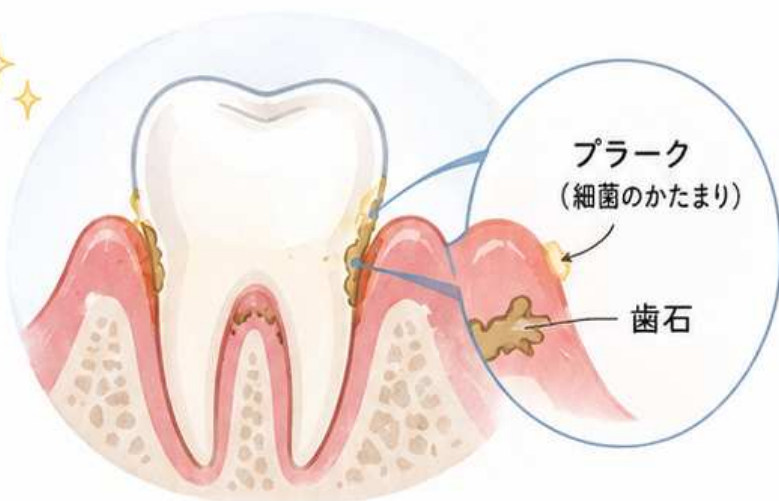
● 歯石は歯ブラシでは取れません

硬く付着した歯石や歯ぐきの中の付着物は、歯科医院での専門的な処置が必要になることがあります。

「毎日みがいている」とことと「必要な場所の汚れが取れている」ことは同じではありません。歯科医院で、みがき残しやお口に合った清掃方法を確認すると安心です。

4 歯みがきを頑張れば歯周病は治りますか？

毎日のケアと
プロのサポートで、
健やかな歯ぐきを
目指しましょう！



1 歯みがきは治療の土台

プラーク（細菌のかたまり）を減らし、
歯ぐきの炎症を抑える基本です。



2 初期なら改善しやすい

歯肉炎の段階では、
正しい清掃で出血や腫れが
改善することがあります。

治療前

改善後



3 歯みがきだけでは限界も

歯石や深い歯周ポケットの中は、
歯ブラシだけでは届きにくく、
取りきれないことがあります。



4 歯科医院でのケアが大切

専門的なクリーニングと
毎日のセルフケアを組み合わせ、
歯周病の進行を防ぎましょう。



メンテナンスで
健康をキープ！



大切なポイント

強くこするより、
正しくみがく



歯間ブラシ・
フロスも活用



気になる症状は
早めに相談



歯がグラグラしていても残せますか？

歯がグラグラしていても、すぐに抜歯が必要とは限りません。原因と歯を支える骨の状態などを確認し、治療によって安定させられる可能性を判断します。

● 揺れの程度だけで判断するわけではありません

歯周ポケットの深さ、出血や腫れ、歯を支える骨の量、歯の根の状態、かみ合わせなどを総合的に確認します。歯周病以外に、歯ぎしり・食いしばりや歯の根の破折などが関係することもあります。

● まず炎症の原因を減らし、再評価します

毎日の清掃を見直し、歯科医院でプラークや歯石を取り除きます。必要に応じて、かみ合わせへの対応や固定を検討することもあります。治療後に揺れや炎症がどの程度改善したかを確認します。

● 残すことだけが最善とは限りません

歯を支える骨がほとんど残っていない、上下方向にも大きく動く、歯の根が割れている、腫れや痛みを繰り返す場合などは、抜歯を検討することがあります。

「グラグラしている＝必ず抜歯」ではありません。反対に、無理に残すことが常に最善とも限りません。検査結果と治療後の反応をもとに、その歯を残す利益と負担を考えて判断します。

5 | 歯がグラグラしていても残せますか？



歯がグラグラしていても、
すぐに抜歯とは限りません。
原因を調べて治療することで、
残せる場合があります。



安定した歯



グラグラした歯



残せる可能性があるケース



● 炎症の改善が見込める



● 歯石や汚れを取り除ける



● かみ合わせの負担を減らせる



● 治療後に安定が期待できる



確認するポイント



● 歯ぐきの腫れ・出血



● 歯を支える骨の量



● 歯のゆれの程度



● かみ合わせ・食いしばり



● 根の状態・ひびの有無

抜歯を検討することがあるケース



● 骨の支えがとても少ない



● 根が割れている



● 強いゆれで噛みにくい



● 腫れや痛みをくり返す



原因を確認



治療



再評価

早めの受診が大切です

原因を見極めて、
残せる可能性を丁寧に判断します



歯周病の治療は痛いですか？

痛みや刺激の感じ方には個人差があります。すべての歯周病治療で強い痛みが出るわけではなく、必要に応じて麻酔を使用しながら進めることができます。

- 炎症が強い部分は刺激を感じやすいことがあります

歯ぐきが赤く腫れている、歯周ポケットが深い、歯の根に歯石が多く付着している場合などは、処置中に痛みやしみる感覚が出る場合があります。

- 必要に応じて局所麻酔を使用します

歯ぐきの深い部分や歯の根を清掃する処置では、状態に応じて局所麻酔を使用し、できるだけ痛みを配慮して治療を進めます。

- 治療後に一時的なしみ・違和感が出る場合があります

歯石が取れ、腫れていた歯ぐきが引き締まることで、根元が刺激を受けやすくなる場合があります。多くは時間とともに落ち着きますが、症状には個人差があります。

治療中につらいときは我慢せずに伝えてください。強い痛みや腫れが続く場合も、早めに歯科医院へ相談しましょう。

6 歯周病の治療は痛いですか？

治療って
痛いのかな…？

状態に合わせて、
痛みに配慮しながら
進めます。

まず知っておきたいこと

- 1 痛みの感じ方には
個人差があります
- 2 炎症が強いと
刺激を感じやすくなります
- 3 必要に応じて
麻酔を使います
- 4 治療後にしみることが
あります



1 検査・歯石とり



軽い刺激でチクッとすることありますが、炎症があるとチクッと感じることがあります。

2 歯ぐきの中の清掃



深い部分の歯石を取る時は、しみたり痛みを感じることがあります。

3 麻酔で痛みに配慮



必要に応じて麻酔を使い、できるだけ負担を減らします。

治療後に起こりやすいこと



- 一時的にしみる
- 歯ぐきに違和感が出る
- 多くは徐々に落ち着きます

つらい時は遠慮なく伝えてください



- 痛みがある時は合図を
- 休憩や調整ができます
- 気になる症状は早めに相談

歯周病治療の痛みは人それぞれ。

お口の状態に合わせて、無理のない方法で進めていきます。



治療後、再発させないために大切なことは？

歯周病は治療後に再び炎症が起こることがありますが、毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なメンテナンスを続けることで、良い状態を保ちやすくなります。

● 再発予防の基本は「自宅＋歯科医院」です

- ・ 歯と歯ぐきの境目を毎日丁寧にみがく
- ・ 歯間ブラシやデンタルフロスで歯と歯の間を清掃する
- ・ 歯科医院で歯周ポケット、出血、歯石、歯の揺れなどを定期的に確認する

● メインテナンスの間隔は一人ひとり異なります

以前の歯周病の程度、残っている歯周ポケット、清掃状態、全身状態などを考慮して決めます。状態に応じて間隔が変わることもあります。

● 生活習慣にも目を向けます

喫煙や糖尿病などは歯周病の経過に関係することがあります。お口の管理とあわせて、全身の健康状態も確認することが大切です。

出血、腫れ、口臭、歯の揺れ、かみにくさなどの変化を感じた場合は、次回の予定を待たずに相談してください。症状がなくても、定期的な確認を続けることが重要です。

7 治療後、再発させないために大切なことは？

毎日のケアの積み重ねが
お口の健康を守り、
再発予防につながります

今日から
できることを
続けましょう

1 毎日の歯みがき



- 歯と歯ぐきの境目をていねいに
- 軽い力で小さく動かす
- みがき残しを減らす

2 歯と歯の間も清掃

歯間ブラシ

デンタルフロス



- 歯ブラシだけでは不十分
- 歯間ブラシやフロスを使う
- お口に合うサイズを選ぶ

3 お口の変化をチェック



出血や腫れ

口臭

食べ物の
はさまり

ぐらつき

- 気になる変化は早めに相談

4 生活習慣と定期管理



喫煙に注意



糖尿病など
全身の健康管理



セルフケアを
続ける



定期的に
メインテナンス



自宅ケア＋定期管理で
再発予防へ

堀歯科医院