



CO・GOってなに？

No.60

学校健診などで「CO(シーオー)」や「GO(ジーオー)」と言われたことはありませんか？これはどういう状態なのでしょう？

CO(シーオー)とは

COとは要観察歯のことで、歯の表面が白く濁った状態になったり、かむ面の溝が着色した状態などを言い、いわゆるむし歯の予備軍と位置付けられます。放置すると明らかなむし歯になることが多いのですが、削らなくてもお口の中の環境を良くすることで悪化しないこともあります。

- ① 間食は時間を決めて、ダラダラ食べはしないで糖分を控える。
- ② 歯磨きをしっかりする。
- ③ 歯科医院でフッ素を塗ったり、自宅ではフッ素入り歯磨き粉を使用する。また、フッ素洗口も行う。

これらを気を付けることで歯が元に戻ろうとする力(再石灰化)が働き、削らずに済む可能性があります。



かむ面の溝の着色



歯ぐき側の白濁

GO(ジーオー)とは

GOとは歯並びの悪いところや歯が生えかけている時期に部分的に歯肉炎がみられる状態、また正しい歯みがきで健康な歯ぐきになる状態です。歯肉炎になる一歩手前の状態で、おもに不適切な歯ブラシや、清掃不良の場合に見られます。歯石はなく、歯ブラシの方法を工夫することなどで改善します。

では、歯肉炎(歯ぐきの炎症)とはどういう状態でしょうか？

健康な歯ぐき

うすいピンク色 (色)
引き締まっている (見た目)
歯ブラシなどで (出血)
出血することはない

歯肉炎の歯ぐき

赤みを帯びる
ブヨブヨしている
歯ブラシなどで
簡単に出血する



歯肉炎とは歯ぐき(歯肉)が赤くなったり腫れたりする病気です。歯肉の健康を保つには食生活の改善も大切ですが、GOの場合は歯みがきが特に大切な要素となります。

CO・GOを予防したり、それらをむし歯や歯肉炎に移行させないためには歯ブラシの仕方が大きなポイントとなります。歯並びが悪いためうまく磨けない、正しい歯みがきの仕方が解らないなど、歯みがきについての疑問などが少しでもありましたら、かかりつけの歯科医院で相談してみましょう。



社団法人

柏歯科医師会

Http://www.kamukamu.or.jp

Email : kda@kamukamu.or.jp

