

「たかが…」と思うと**超キケン!**

歯周病とは?

歯周病とは、歯垢(プラーク)の中の歯周病菌によって引き起こされる感染症です。歯肉に炎症が起き、症状が進行すると歯を支える骨が溶けて歯はグラグラになり、やがて抜けてしまいます。

監修

東京医科歯科大学大学院
健康推進歯学分野教授
川口 陽子

歯周病はカラダも むしばむ

口臭の原因になり、進行すると歯がグラグラになって抜けてしまう歯周病。

実は放っておくとからだの病気にも影響する怖い病気です。最近では、特定健康診査の質問票に歯に関する項目が追加されるなど、歯や口腔内の健康が重要視されてきています。

歯や口の健康管理に積極的に取り組みましょう!

● こんな人は特に注意! 歯周病のからだへの影響 ●

血糖値が高い人

メタボの人

喫煙する人

妊娠中の人



歯周病の重症化
糖尿病の悪化

血糖値が高いと免疫力が低下してしまい歯周病が重症化しやすくなります。一方、歯周病になると歯肉で発生した炎症性物質によって糖尿病が悪化しやすくなります。



動脈硬化
心筋梗塞
など

歯周病菌が血液中に流れ込むと、血管に炎症を起こして動脈硬化が進行します。その結果、血管がつまりやすくなり、心筋梗塞などを引き起こすリスクが高まります。



歯や歯肉の黒ずみ
口臭・歯周病
の悪化

喫煙は歯の黒ずみや口臭の原因に。また、タバコの煙の有害物質は歯肉の血管や細胞のほか、白血球の働きを悪くするため、歯周病は重症化し、治りにくくなります。



早産
低体重児出産

歯周病菌の炎症性物質によって早産や低体重児出産のリスクが増加。つわりで歯みがきが不十分になったり、ホルモンの変化で歯周病になりやすくなります。

もちろん、上にあてはまらない人も歯周病の予防や治療は必要です。高齢になると、歯周病菌が誤嚥性肺炎を引き起こしたり、骨粗しょう症や認知症に悪影響を与えるなど、さらに多くのリスクを抱えることになります。

歯周病を 予防しよう!

セルフケアとプロフェッショナルケア

歯の健康を保ち、歯周病を予防するためには正しい口腔ケアを行うことが必要です。口腔ケアには、自分で毎日行う「セルフケア」と、歯科医師や歯科衛生士が行う「プロフェッショナルケア」があります。毎日のセルフケアだけでなく、専門家による指導と定期歯科健診（3ヶ月に1度が目安）が歯周病予防には必要です。

セルフケア



- 歯ブラシやデンタルフロス・歯間ブラシを使って毎日歯垢をきれいに取り除く
- みがき残しや歯肉の腫れがないか、歯みがき後に鏡で口の中をチェックする
- バランスのとれた規則正しい食事を心がける。間食や糖分を含んだ飲み物をダラダラととらない
- 歯周病の発症や悪化の原因となるタバコは吸わない

など

プロフェッショナルケア



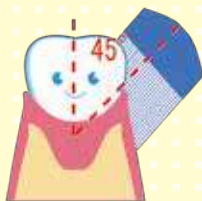
- 自分の口の状態に合った適切な歯みがき方法について助言をうける
- 自分ではできない歯石の除去など歯のクリーニングをうける
- 初期の虫歯などを発見し、痛くなる前に治療をうける

など

歯みがきのポイント バス法



- 1 歯ブラシの毛先を45度で歯と歯ぐきの間にあてる。



- 2 毛先で歯肉の溝の歯周ポケットをかき出すようなイメージで、やわらかく小刻みに（2mm程度）動かして、丁寧にみがく。

教えて!

歯周病のあれこれ

喫煙者です。

Q 歯肉の出血や腫れはないので大丈夫だと思っのですが…

タバコに含まれるニコチンなどの有害物質によって毛細血管が収縮するため、歯肉は貧血状態となり、出血は少なくなります。歯周病の症状である歯肉の出血や腫れがみられないため、喫煙者は歯周病に気づくのが遅くなります。

歯周病が進行しても気づかず、ある日突然歯が抜ける場合もありますので、症状がなくても定期健診を受ける必要があります。禁煙にも積極的に取り組むようにしましょう。

Q 歯みがきをするとき、歯肉から出血があります。治療すれば治りますか?

歯肉の出血や腫れは歯周病のサインです。早めに歯科を受診することで歯周病の進行を食い止めることができます。歯がグラつくなど重度の症状がある場合でも、歯周組織の再生治療など歯を残すための治療方法があります。遅すぎると思わずにまずは歯科へ行きましょう。