



生活習慣病と歯周病の関係に要注意!

健康への関心が高まっている昨今、健康に関する情報を目にする機会はとて多くなりまし。しかし、歯の健康については、ちょっと忘れがちになっていませんか?



歯の病気の中でも、「歯周病」は全身の疾患との関係が注目されています。食後の歯磨きを無意識に続けているだけでは、思わぬ体のトラブルにつながるかもしれません。この機会に、歯の健康についても考えてみましょう。

密かに進行する歯周病の怖さ

歯周病は、「歯周病菌」と呼ばれる細菌によって引き起こされる感染症のひとつです。細菌の塊であるプラーク（歯垢）が歯に付着すると、歯を支えている歯周組織が炎症を起こし、徐々に破壊されていきます。そして最終的には歯を支えることができなくなり、抜歯しなくてはならない事態にもなりかねません。

歯周病の恐ろしいところは、初期に痛みなどの自覚症状があまりないという点です。気づかないうちに歯周病が進行していることもあります。左の「自己診断チェック」の項目にひとつでも当てはまるものがある場合は、歯周病のサインかもしれません。早めに歯科医を受診しましょう。

歯周病 自己診断チェック

- 歯茎（歯肉）から出血する
- 歯茎（歯肉）が腫れている
- 突然口臭がするようになった
- 口の中の粘つきを感じる
- 歯茎から膿が出る
- 硬いものを噛むと痛む
- 歯がぐらぐらしている
- 糖尿病である

生活習慣病と歯周病の関係

最近の研究では、歯周病と生活習慣病の関係が大きく注目されています。特に、動脈硬化と糖尿病は、歯周病と密接な関わりがあることが分かっています。

● 動脈硬化

歯周病が進行すると、細菌が血液中に入り込みやすくなります。血液中に侵入した歯周病菌は、血管を狭めたり、血液を固まりやすくすると考えられています。その結果、動脈硬化を起こし、心臓病のリスクを高めることにつながります。

● 糖尿病

糖尿病に罹患していると、免疫力が低下し、細菌の増殖を抑えきれずに歯周病が悪化しやすくなります。また、歯周病による炎症は、インスリンの働きを低下させるTNF-αという物質を増加させるため、血糖値のコントロールがうまくできなくなり、糖尿病が悪化するという悪循環も生じてしまいます。

その他に、肺炎や骨粗しょう症、早産、低体重児出産などにも歯周病との関わりが指摘されています。歯周病とこれらの疾患は互いに相関関係にあり、悪循環を引き起こしている場合もありますので、併せて治療に取り組むことが大切です。



健康な歯を維持するために

最近では子どもの歯周病が増えてきています。年をとっても、自分の歯でおいしく物が食べられるように、歯周病を予防し歯を健康に保つためのポイントをまとめてみました。

一、正しい歯磨きでプラーク除去

プラークが歯に長く付着したままですと、石灰化して歯ブラシでは簡単に落とすことができなくなってしまう。正しい歯の磨き方を身につけて、普段の歯磨きでプラークを確実に落としましょう。（左下コラムを参照）



一、免疫力を高める

免疫力が下がっていると、様々な疾患を発症するリスクが高まっています。規則正しい生活とバランスのよい食事は、歯周病だけでなく、健康的な生活を送るために有効な対策と言えるでしょう。

一、よく噛んで食べる

硬い物を食べたり、よく噛んで食べることは、実は歯の健康にはとても重要なことです。よく噛むことで唾液が分泌され、口の中の殺菌効果が期待できます。

一、定期的に検診を受けましょう

歯周病は自覚することが難しい病気でもありますので、定期的に歯科医の検診を受けることをお勧めします。

厚生労働省では、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020運動」を推進しています。あなたも目指していませんか?

歯ブラシの選び方と正しい歯の磨き方

歯の形は個人によって異なるため、正確には歯科医院で指導を受けることが一番ですが、セルフケアとして歯ブラシの選び方と正しい歯の磨き方を知っておきましょう。

【選び方】

毛先があまり硬すぎないものを選びます。また、大きすぎると磨き残しの原因になりますので、毛先の幅は20mm程度が適当です。毛先が開いてきたら、早めに交換しましょう。

【磨き方】

磨く際は歯に対して90度（裏側は45度）の角度で当て、小刻みに動かしながら1本ずつ丁寧に磨くようにします。歯ブラシでは届かない歯と歯の間などには、デンタルフロスや歯間ブラシの使用がおすすめです。

大切な歯の健康は毎日のお手入れから!

