



歯と身体の健康のために。歯周病予防

column 1 歯の健康、意識していますか？



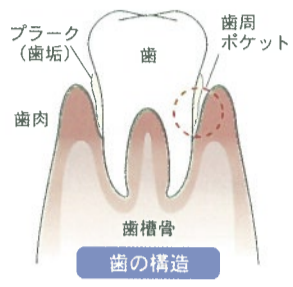
どなたでも、一度は歯医者さんにかかった経験をお持ちだと思えます。歯の病気は、風邪などのように免疫力によって自然に治ることはありません。そのため、予防と早めの治療がなにより大切です。毎日きちんと歯を磨いていても、歯や歯ぐきの健康を意識しながら磨いている方は、意外と少ないのではないのでしょうか。

歯の病気と言え、まず最初に思い浮かべるのは虫歯だと思えますが、実は日本人が歯を失う一番の原因は、「歯周病」です。現代、「歯周病」にかかっている人は、中高年層だけでなく幅広い年齢層に広がっており、その数は成人の80%以上にのぼると言われています。今回は、知っているようであまり知られていない、「歯周病」についてまとめてみました。

column 2 歯周病ってどんな病気？

ヒトの口の中には、500種類以上の細菌が存在しており、特に、プラーク(歯垢)1mgの中には、億単位の細菌がいると言われています。歯周病は、その中でも毒素を持った細菌(歯周病菌)によって引き起こされる、文字通り歯の周りに関係する病気です。虫歯と違って歯そのものに異常が現れるわけではありませんが、放っておくとやがて歯を支えている歯周組織(歯肉、歯槽骨など)が破壊され、最終的には健康な歯が抜けてしまいます。

歯周病はいくつかの段階を経てゆっくりと進行します。次の表に、歯周病の進行の過程をまとめました。



初期	歯肉炎	細菌の塊であるプラークが歯に付着し、歯肉に炎症を起こします。歯ぐきが赤く腫れたようになり、歯磨きの際に出血する場合があります。
中期	軽度歯周炎	歯と歯肉の間にできた「歯周ポケット」と呼ばれる溝が深くなり、プラークが溜まりやすくなります。さらに炎症がひどくなり、歯槽骨に及びます。
	中度歯周炎	歯槽骨が溶け出し、歯がぐらつきやすくなります。歯肉は腫れてぶよぶよになり、膿が出てくるため口臭が強くなります。
末期	重度歯周炎	歯槽骨がほとんどなくなり、歯肉が退縮していくため、奥が露出して長くなったように見えます。歯を支えきれず、最後には抜けてしまいます。

column 3 全身へ影響する歯周病菌

最近の研究では、歯周病菌が全身の疾患に影響することがわかってきています。その中でも、特に大きな影響が懸念されているのが、生活習慣病である「動脈硬化」と「糖尿病」です。

●動脈硬化

歯周病が進むと、歯と歯肉の間に溜まる細菌の数が多くなるだけでなく、毛細血管を通して歯周病菌が血液中に入り込みやすくなります。血管の中に侵入した歯周病菌は、コレステロールのように血管の内壁に沈着しやすいため、血管が詰まっています。そのため、動脈硬化を引き起こしたり、促進する危険性が高いと考えられています。

●糖尿病

歯周病が進行すると、歯周組織の炎症が広がり、体内で「TNF-α(腫瘍壊死因子)」という物質が作られます。このTNF-αがインスリンの働きを抑制するため、血糖値のコントロールが十分に行われず、糖尿病が悪化する恐れがあります。また逆に、糖尿病を発症していると、免疫力の低下により口の中の細菌の繁殖を

column 4 歯周病予防のためには

抑えきれず、歯周病を発症したり悪化させることが多くなります。このように、歯周病と糖尿病は相互に影響し合っており、合併率も非常に高いと言えます。歯周病の治療をすることで、糖尿病の悪化を抑えられるという報告もあります。

この他にも、高齢の方に多い誤嚥性肺炎や、妊娠中の女性の早産・低体重児出産など様々な影響が認められています。歯周病を歯の病気としてとらえるのではなく、身体全体の健康管理の一環として、予防するように心がけましょう。

歯周病の予防には、毎日歯磨きをして、プラークをきちんと除去することが最も重要なことです。プラークは歯に長く付着したままになっていると、石灰化して固くなります。このような状態になったものを「歯石」といい、歯ブラシなどでは簡単に除去できなくなります。

また、生活習慣病との関係性からも分かる通り、歯周病の発症には生活習慣が大きく関わっています。食生活の乱れやストレスなどで免疫力が低下していたり、喫煙によって歯周組織の血流が悪くなることも、悪影響を与えていると考えられています。歯や身体の健康のためにも、生活習慣の見直しが必要です。



初期の歯周病は、痛みなどの自覚症状がほとんどないため、病気の進行に自分で気づきにくいという問題があります。普段から予防を心がけることはもちろんですが、少しでも異常や違和感を感じたら、歯科医師にご相談ください。また、治療をしていなくても、年に2、3回は検診を受け、歯のクリーニングや状態のチェックをしてみるようおすすめします。

歯のケアにおすすめのアイテム

プラークは歯と歯の間や、歯と歯肉の間に溜まりやすくなっています。磨き残しのないように、ケア用品の使い方を確認してみましょう。

- 【歯ブラシ】**
鉛筆を持つように握ります。力を入れすぎないように、細かく振動させて動かすと汚れが取れやすくなります。
- 【歯間ブラシ】**
歯肉を傷つけないように、歯と歯の間に挿入し、前後に動かします。歯ブラシと併用すると効果的です。
- 【デンタルフロス】**
糸巻きタイプのは指に巻きつけて固定し、前後に動かしながら少しずつ歯の間に入れます。歯の側面をこするように動かして汚れを落とします。

◎8020(ハチマルニイマル)運動

8020(マチマルニイマル)運動というものをご存知ですか？これは、厚生労働省や日本歯科医師会が推進している、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

年をとると歯がなくなるのは仕方ないと思いませんか？実際、厚生労働省が実施した「歯科疾患実態調査(平成11年)」によると、65歳の段階で、残っている歯の本数が平均して20本を下回ってしまっています。しかし、歯周病を始めとする歯の病気の多くは、生活習慣の改善や早期の対処により、予防することのできるものです。人生80年と言われる現代、いつまでも自分の歯で食生活を楽しむために、8020を目指してみませんか？