

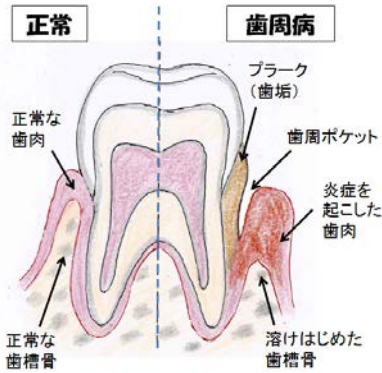
# 歯周病



歯は、健康な体を維持する上で大切な器官です。歯があることで、食事を楽しめたり、必要な栄養を摂ることができます。しかし、この歯を失う原因の1つが歯周病です。そして、歯周病は、動脈硬化や糖尿病を悪化させるなど全身にも様々な影響を及ぼします。歯周病や、その症状を予防しましょう。

## 歯周病とは

歯周病は、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患です。



歯と歯肉の境目(歯肉溝)の清掃が行き届かないと、そこに多くの細菌が停滞し(歯垢の蓄積)、歯肉の辺縁に「炎症」が生じ、赤くなったり、腫れたりします。進行すると歯と歯肉の境目が深くなり、歯周ポケットができます。そして、歯を支える土台(歯槽骨:しそうこつ)が溶けて歯がぐらぐらと動くようになります。最後は歯が抜れたり、抜かなくてはならなくなります。

## 歯周病の原因

日本臨床歯周病学会によると、歯周病には口の中に棲みついている、およそ300~500種類の細菌が関係しています。これらは普段、悪いことをしませんが、歯磨きが不十分だったり、砂糖を過剰に摂取すると細菌がネバネバした物質を作り出し、歯の表面にくっつきます。これを歯垢(プラーク)と言い、粘着性が強く、うがいをした程度では落ちません。このプラーク1mgの中には10億個の細菌が住んでいると言われており、むし歯や歯周病をひき起こします。歯周病は、プラークの中に棲み着く特定の細菌(歯周病菌)がひき起こすことが判っています。プラークは取り除かなければ硬くなり、歯石と言われる物質に変化し、歯の表面に強固に付着します。この歯石の中や周りに細菌が入り込み、歯周病を進行させる毒素を出し続けます。

## ○歯周病のセルフチェック

### 思い当たる症状をチェックしましょう!

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- ブラッシング時に出血する。
- 臭いが気になる。
- 歯肉がむずがゆい、痛い。
- 歯肉が赤く腫れている。(健康的な歯肉はピンク色で引き締まっている)
- かたい物が噛みにくい。
- 歯が長くなったような気がする。
- 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間がでてきた。食物が挟まる。

#### ◆上記の項目3つあてはまる

油断は禁物です。ご自分および歯医者さんで予防するように努めましょう。

#### ◆上記の項目6つあてはまる

歯周病が進行している可能性があります。

#### ◆上記の項目全てあてはまる

歯周病の症状がかなり進んでいます。

参考：日本臨床歯周病学会、日本歯科衛生士会

## 歯周病と全身疾患の関わり

### 糖尿病

歯周病の炎症の場で産生されるサイトカインのうち、ある種のものがインスリンの効きを阻害する(インスリン抵抗性)ため、歯周病患者は血糖コントロールがしにくくなります。糖尿病患者の歯周病罹患率は、血糖値が正常である人の約2.6倍高まると言われています。

### 早産・低体重児出産

歯肉の血管から侵入した歯周病菌やサイトカインが子宮筋の収縮を引き起こして早産や低体重児出産になる可能性があります。最近の報告によると、歯周病にかかった妊婦さんに低体重児出産が起きるリスクは健常者の4.3倍程度と言われています。

### 冠状動脈性心疾患

血管内に侵入した歯周病菌やその病原因子などが、血流に乗って冠状動脈に達すると動脈硬化が進行しやすくなり、心血管の病気を発症しやすくなります。歯周病に罹患していると、心血管疾患の発症リスクは1.2倍高まると言われています。

### 骨粗鬆症

歯周病になった歯肉で産生されるサイトカインには、骨代謝に影響を及ぼすものがあり、歯の喪失と骨密度の減少には関連があるという研究報告があります。逆に、骨粗しょう症の人が歯周病に罹患すると、歯周組織の歯槽骨が急速に吸収されることで症状が進行しやすくなる可能性が指摘されています。

### 誤嚥性肺炎

要介護の高齢者などは飲み込む力や咳反射が低下しているため、唾液やプラークなどが気管に入りやすく誤嚥を起こします。気管に入り込んだ歯周病菌などの口の中の細菌が肺炎を起こしやすくと考えられています。高齢者に口腔ケアを行い、歯周病菌等の口内細菌が減少すると肺炎の発症率が下がることが報告されています。



## 【歯周病の予防 ~歯周病にならないために~】

- ◆行き届いた歯磨きが大切です。歯ブラシだけではなく、デンタルフロスや歯間ブラシ、ワンタフトブラシなども利用して、口の中のプラークをしっかりと取り除きましょう。
  - ◆口ではなく鼻で呼吸をしたり、食事時の噛む回数を増やすことで、唾液の分泌量を多くしましょう。
  - ◆ストレスが多いと免疫力が低下して歯周病菌が増えるので、ストレス強い体づくりや、上手なストレス解消法を見つけましょう。
  - ◆ビタミンCで健康な歯肉にしましょう。
- 歯周病にならないように日ごろから注意しましょう! 参考：きょうの健康 2016 6月号



参考：日本歯科衛生士会、全国健康保険協会

相談できるくすりやさん

## フジカワ調剤薬局

東みよし町昼間 923-1

TEL 0883(79)2014