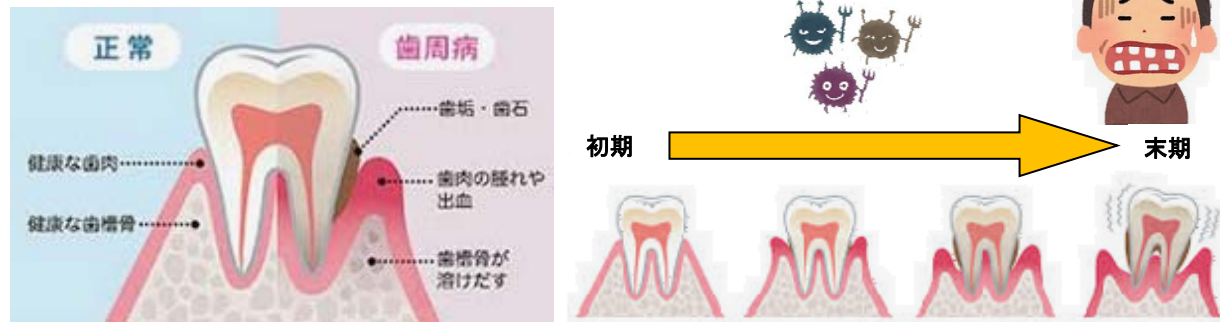


大人が歯を失う原因のトップは、歯周病です。でも、「歯周病とはどんな病気か」とあらためて聞かれると、答えられない人が多いのではないのでしょうか。歯周病はある日突然、重度の症状が出るのではなく、徐々に進行する病気です。重度になってから慌てて治療するのではなく、早い段階から予防することが大切です。

●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)歯肉の辺縁が「炎症」を帯びて赤くなったり、腫れたりします(痛みはほとんどの場合ありません)。そして、進行すると歯周ポケットと呼ばれる歯と歯肉の境目が深くなり、歯を支える土台(歯槽骨)が溶けて歯が動くようになり、最後は抜歯をしなければいけなくなってしまいます。



●歯周病の原因

口の中にはおよそ 300~500 種類の細菌が住んでいます。これらは普段あまり悪いことをしませんが、ブラッシングが充分でなかったり、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、粘着性が強うがいをした程度では落ちません。

この歯垢(プラーク)1mgの中には10億個の細菌が住みついていると言われ、むし歯や歯周病をひき起こします。その中でも歯周病をひき起こす細菌が特異的に存在していることが解明されています。

歯周病とは、この歯垢(プラーク)の中の細菌によって歯肉に炎症をひき起こし、やがては歯を支えている骨を溶かしていく病気のことです。結果的に歯を失う原因となります。歯垢(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。これはブラッシングだけでは取り除くことができません。この歯石の中や周りに更に細菌が入り込み、歯周病を進行させる毒素を出し続けます。

●歯周病を進行させる要因

- ◆ 歯ぎしり、くいしばり、かみしめ
- ◆ 不適合な冠や義歯
- ◆ 不規則な食習慣
- ◆ 喫煙
- ◆ ストレス
- ◆ 全身疾患(糖尿病、骨粗鬆症、ホルモン異常)

●歯周病が全身に及ぼす影響

- 糖尿病
- 誤嚥性肺炎
- 早産や低体重出産
- 骨粗鬆症
- 心疾患
- 脳血管疾患

☑歯周病のセルフチェック

- 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。
- 口臭が気になる。
- 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きた。食物が挟まる。



※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。

※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。

※全てあてはまる

歯周病の症状がかなり進んでいます。

●歯周病の予防方法

◆丁寧な歯みがきを心がけましょう

歯周病を予防するには、原因となるプラークをきちんと落とすことが基本です。歯垢がついている歯と歯肉の境目を意識してみがきましょう。

◆規則正しい食習慣を意識しましょう

栄養バランスのとれた規則正しい食生活を心がけましょう。プラークのもとになる糖分の多い食品のとりすぎや、だらだら食いはやめましょう。歯周組織の抵抗力をつける栄養分(タンパク質、カルシウム、鉄分、ビタミンA,Cなど)が含まれる食品を摂取しましょう。

◆禁煙しましょう

タバコは歯周病を悪化させるとともに、治療の効果を妨げます。健康のためにも禁煙を心がけましょう。

◆ストレスを持ちこさないようにしましょう

運動したりリラックスして音楽を聞いたりし、早めのストレス解消を心がけましょう。

◆定期検診を受けましょう

歯周病のなり始めは痛みも少なく気づきにくいものです。1年に2回は歯科医院で定期健診・歯石除去を受けましょう。



Point 歯みがきのポイント

歯みがきには「毛先の当て方」、みがく時の「力加減」、「動かしかた」の3つのポイントがあります。この3つのポイントを意識しながらみがきましょう。また、プラークは粘着性が高いので、1ヶ所20回以上みがくようにしましょう。

毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんとあてる 150~200gの軽い力(毛先が広からず)でみがく 小きざみに動かす(5~10mmを目安に1~2歯ずつみがく)



<参考> 歯周病について-日本臨床歯周病学会

歯周病を予防することが、身体全体の健康維持につながります。いつまでも元気に年を重ねていくためにも、歯周病と身体の関係について理解を深めていただき、健口(健康)を維持していきましょう。

