

HAPPY

Vol. 22
2014



日本歯科医師会 PR キャラクター

年に2回は歯科医院でチェックを受けましょう

日本歯科医師会

URL <http://www.jda.or.jp/>



歯っぴいスマイル Smile

| 特 | 集 |

健康長寿をささえる お口のケア

～歯周病と糖尿病の意外な関係～

しっかり磨いて歯周病予防

お口とカラダの密接な関係



GUEST SPEAKER

サッカー解説者

東京国際大学女子サッカー部総監督

大竹七未氏

いつまでも、美味しく食事をいただきたい
歳を重ねても、楽しく健康的に
過ごすために大切な歯のケア

歯と口のための総合サイト!

日本歯科医師会

検索



自分の歯を 多く保つことこそ 健康長寿の秘訣

日本歯科医師会会長

大久保満男



大久保満男
おおくぼ・みつお

昭和41年日本大学歯学部卒業。静岡県歯科医師会会長、日本歯科医師会代議員、日本歯科医師連盟会長等を経て、平成18年4月日本歯科医師会会長に就任。

最近の報道で、認知症にかかる人が増えていくことが伝えられています。傾向にあることが伝えられています。予備軍まで入れると数百万人になるそうです。中には、徘徊しているうちに事故を起こしたり、行方不明になったりという、悲しい事態を引き起こしてしまう人も少なくありません。しかし、このような状況ばかりが広く流布すると、認知症に対する誤解が生じる恐れもあります。

以前のことでありますが、ある介護施設から入れ歯が合わないという入所者がいるので、診てほしいとの依頼がありました。依頼者は、高齢で認知症にかかっている女性でした。入れ歯を診てみると、確かに歯科医師がわざと下手に作っても、こうはならないだろうと思えるほどまったく合わないものでした。そこ

で、「これは、おばあちゃんの入れ歯ですか」と尋ねると、「おじいちゃんのもの」という答えが返ってきました。思わず笑ってしまった私に、その方は「だって、おじいちゃんのだもの」とつぶやいたのです。その瞬間、笑った自分が恥ずかしくなりました。そのおばあちゃんはおじいちゃんのおい出の中で生きていくとわかったからです。この経験は、私にとって認知症を理解する上でとても大切なものとなりました。

実は、認知症は要介護者となってしまう原因の中でも大きな比率を占めています。しかし、多くの歯を保ってしっかりと食べている人は、歯を多く失った人に比べると認知症の発症率はかなり低くなるのです。

さらに、高齢者の転倒・骨折も要介護となる大きな原因ですが、これも歯を多く保った人のほうが転倒しにくいという研究があります。このことからわかるように、歯科医療によって多くの歯を保つことは、健康長寿の実現に大きな役割を果たすのです。

80歳で20本以上の自分の歯を保ち 健康長寿を実現しましょう

ハチマルニイマル

8020運動

「8020運動」とは、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。平成元年にスタートし、今も厚生労働省と日本歯科医師会が推進しています。その根拠となっているのが、歯の本数と咀嚼する能力に関する調査。20本の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることが報告されているのです。生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえることは、生活の質を高く保つためにもとても大切な条件。実際に、8020を達成した人は、達成できなかった人よりも生活の質を良好に保ち、社会活動意欲が強いという調査結果が存在します。

8020の達成率は、運動開始当初は7%程度（平均残存歯数4〜5本）でしたが、現在では40%に迫り、80歳での平均残存歯数も5・9本から13・9本にまで増えています（厚生労働省「平成23年度歯科疾患実態調査」より）。歯を失う原因で最も多いのが歯周病です。生活習慣病と言われるこの病気が、初期段階の人を含めると成人の80%以上がかかっています（厚生労働省平成17年歯科疾患実態調査）。毎日の歯みがきはもちろんのこと、デンタルフロスや歯間ブラシ、デンタルリンスなどを効果的に使用して、8020を達成し、健康長寿を実現したいものです。



「8020」達成者

平成5年
10.9%

約3.5倍

平成23年
38.3%

80歳で20本以上の歯を持つ人の割合が平成23年は平成5年に比べて3.5倍強に増えました。

80歳での残存歯数

平成5年
5.9本

約2倍

平成23年
13.9本

80歳で持っている自分の歯の本数は平成23年は平成5年に比べて2倍強に増えました。

厚生労働省「平成23年歯科疾患実態調査」および同省資料より

「歯が痛い状態で試合に臨むことはプロのサッカー選手として許されません」



大竹 七末
おおたけ・なみ

元サッカー選手。サッカー解説者。全日本選手権4連覇。Lリーグ通算100得点を初めて記録。1995年スウェーデンワールドカップではベスト8入り。1996年アトランタ五輪出場。1999年ワールドカップアメリカ大会では、日本代表で唯一のゴールをあげる。2001年、現役引退。2010年、東京国際大学女子サッカー部監督に就任。2014年より同部総監督。

元サッカー女子日本代表のストライカーとして活躍した大竹七末さん。アスリートが、パフォーマンスを高いレベルに維持するためには、歯を良い状態に保つことが欠かせないと言います。

表チームからもクラブチームからも常に言われていました。特に、海外遠征の前は要注意。海外で歯が痛くなったりすると、対処のしようがありません」

サッカーは身体と身体をぶつけ合う激しい競技です。試合中、歯のトラブルに見舞われたことはありませんか？

大竹「相手選手とぶつかって、前歯が欠けたことがあります。それから、特に接触したわけでもないのに、奥歯が欠け

てしまったこともありました。多分、瞬間的に強く噛み合っていたからだと思います。もちろん、次の試合に支障がないように、すぐに処置をしていただきました」

指導者やタレントとして活躍する今も、歯のケアはしっかりと続けているようです。

大竹「歯みがきはもちろんのこと、歯間ブラシやデンタルフロスを使って、歯と歯の間もきれいに保つように心がけています。自分の歯を失ってしまふ一番の原因は、歯周病だと言われています。磨き残しがあると、それが歯垢となって歯周病の原因となる可能性がありますから」

歯は、見た目の印象を大きく左右するとも言われますが？

大竹「確かにそうですね。年齢を重ねても笑顔が素敵なのは、歯がきれいという印象があります。私もそうなるように、ケアをしっかり続けたいと思います。実は、20年来のかかりつけの先生がいて、何かあると診ていただくようにしているんです。いろいろとアドバイスをいただいています」

老後、長く健康的に過ごすためにも、歯は非常に重要だと指摘されています。

大竹「フッ素入りのハミガキ剤がいいと聞いてから、ずっと使っています。ところで、私、するめとおせんべいが大好きなんです。どちらも、歯がしっかりしていないと、美味しくいただくのが難しいもの。ずっと自分の歯でいただけるように、正しい情報をもとに健康な歯と歯ぐきを保っていきたいと思っています」

監督として指導を続けてきた東京国際大学女子サッカー部を、2013年度に2部リーグから1部リーグへ昇格させるなど、指導者として着実に実績を上げている大竹さん。指導者として、またタレントとして、さらなる活躍が期待されます。



ゲストインタビュー

大竹七末

サッカー解説者／東京国際大学女子サッカー部総監督

いつまでも、美味しく食事をいただきたい

「歳を重ねても

楽しく健康的に過ごすために大切な歯のケア」

健康寿命の大きな妨げとなる歯周病

2013年の日本人の平均寿命は男性が80・21歳、女性が86・61歳となり、いずれも過去最高を更新しました。男性が初めて80歳を超えたことは、大きなトピックです。一方、近年では健康寿命という言葉もよく聞かれます。これは、2000年にWHO（世界保健機関）が提唱したもので、その定義は、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」。具体的には、介護の必要がなく自立した生活が送れる期間と考えられます。

平均寿命と健康寿命。その差がゼロとなり、生涯を通じて、自立した健やかな日々が送れることが理想です。しかし、2010年の日本人の平均寿命と健康寿命の差は、男性が9・13年、女性が12・68年。これは、諸外国に比べても決して短いとは言えません。平均寿命がいくら長くても、介護を要する期間、もしくは寝たきりの期間が長ければ、生活の質を高く保つことは難しくなります。政府もその点に着目し、「健康日本21」という方針を定め、健康寿命の延伸に取り組み始めました。

それでは、健康寿命を延ばす妨げとなっているのは、どんな疾病

なのでしょう。脳血管疾患（脳卒中）、心疾患（心臓病）、そして糖尿病が三大要因だということが明らかになっています。これらに対する取り組みが大切になるわけですが、特に糖尿病は、脳血管疾患や心疾患の危険因子となることもあって、その対策の重要性が指摘されています。

日本の糖尿病患者は約950万人。予備軍を合わせると2050万人と、その数は急増しています。その原因の一つとしてあげられるのが食生活の変化です。総エネルギー摂取量は減少傾向にあるにも関わらず、おかずを多くとることによって油の摂取量が増え、肥満が増えているのです。もちろん、運動不足も大いに関係しています。

血糖値が慢性的に上がってしまったのが糖尿病という病気です。その状態を知るためには、ヘモグロビンA1cという血液中で酸素を運ぶヘモグロビンとブドウ糖が結合した物質の数値を調べるのが重要。その数値によって、直近一、二カ月間の血糖コントロールの状態を把握することができるため、治療方針を定めるときに貴重な情報源となります。

意外にも関係が深い糖尿病と歯周病

糖尿病と歯周病。まったく関係のない疾病のように思えますが、実はこの両者は深く関係していることが知られています。ヘモグロビンA1cの数値が7・9%（目標値は7%未満）という糖尿病患者の例で見てもみましょう。この患者さんは、歯周病を合併していました。歯科で処置をしたらどうなるか。歯ぐきのハレが引き、ヘモグロビンA1cの数値は5・8%にまで下がったのです。これは、もちろん偶然ではありません。歯周病で歯ぐきが炎症を起こすと、糖尿病が悪化し血糖値が上がります。逆

に歯周病が改善し、炎症がおさまると血糖値が下がり、糖尿病も改善されるのです。

このように、歯周病は単に口腔の疾病ということにとどまらず、全身の健康にも影響する性質を持っています。歯周病と糖尿病は、食生活を改善することによって予防することが可能です。具体的には、食物繊維が多く、脂肪の少ない食事を心がけることが大切です。歯周病と糖尿病を回避することによって健康寿命を延ばし、質の高い生活を送っていききたいものです。



第20回 口腔保健シンポジウム【講師ご紹介】



基調講演 「糖尿病の予防と治療でめざす健康長寿」

西尾善彦氏

にしお・よしひこ

鹿児島大学大学院歯学総合研究科 糖尿病・内分泌内科学 教授

◆ Profile

1985年滋賀医科大学医学部卒業後、1989年同大学院修了。1992年には米国ハーバード大学医学部附属ジョスリン糖尿病研究所血管生物学部門の研究員として従事したのち、1994年滋賀医科大学第三内科医員を経て2010年同大学准教授、2011年より鹿児島大学大学院歯学総合研究科糖尿病・内分泌内科学教授。



特別講演 「歯周病の予防と治療でめざす健康長寿」

中川種昭氏

なかがわ・たねあき

慶應義塾大学医学部 歯科・口腔外科学 教授

◆ Profile

1985年東京歯科大学卒業後、1989年に歯周病学の博士課程を修了。1990年に東京歯科大学歯周病学講座の助手として従事したのち、1996年同大学講師。1997年にワシントン大学訪問講師、1999年東京歯科大学講師を経て、2002年より慶應義塾大学医学部教授。



世界口腔保健学術大会記念
第20回口腔保健シンポジウム

健康長寿をささえる お口のケア

～歯周病と糖尿病の意外な関係～

7月5日、第20回口腔保健シンポジウムが、東京都千代田区のみどり大手町ホールで開催されました。1994年に東京で開かれた「世界口腔保健学術大会」を記念して口腔保健の様々な情報を市民に提供する恒例の企画です。今回のテーマは、「健康長寿をささえるお口のケア～歯周病と糖尿病の意外な関係～」。専門家によるわかりやすい解説などに、参加した市民は熱心に耳を傾けていました。

REPORT! 第20回口腔保健シンポジウム パネルディスカッションレポート



南 健康寿命を延ばすために、いかに糖尿病や歯周病が妨げとなっているのが、次第にわかってきました。

中川 歯ぐきには、細かい血管が数多く通っています。糖尿病は、血管を傷つける病気ですから、当然、歯ぐきにも悪い影響が及んでくるんです。

西尾 大切なのは、どの病気についても悪くなってから治そうとするのではなく、日常的にしっかりと予防をすること。特に歯周病については、毎日の歯みがきなど、ちょっとしたことで、将来重大な事態になることを防ぐことができます。

南 面倒くさがらずに、毎日歯のケアをしっかりすることが一番なんですね。

大竹 現役時代は、プレーの質を落とさないためにも歯のケアは欠かせませんでした。歯を失う一番の原因である歯周病は、本当に怖い病気だと思っています。ですので、今も歯のケアはしっかりしていますし、ずっと続けようと思っています。

南 会場の方からのご質問にお答えいただきたいと思います。「歯周病は遺伝しますか?」といただいています。

中川 歯周病になりやすい、なりにくいという傾向はあると思います。同じ刺激を加えられても、炎症性物質が多く出やすい体質の方がいらっしゃいます。その場合、歯周病菌のような炎症を引き起こすものに敏感だろうと考えられるのです。

また、これは、遺伝ということではありませんが、家族にリスクの高い細菌を持っている

の方がいらっしゃると、親子や夫婦間でうつりやすいということが知られています。ですから、家族に歯周病の方がいらっしゃる場合は、早めに歯科医に診てもらった方がいいと思います。

南 皆様にメッセージをお願いいたします。
西尾 糖尿病や歯周病は、普段の生活でちょっと気をつけることによって防げる可能性が高い病気です。それが、健康寿命につながることをぜひ認識していただきたいと思っています。

中川 きちんと噛めることは、とても大切なことです。歯周病に限らず、むし歯などの場合でもインプラント、ブリッジ、義歯などでご飯が美味しく食べられるようにして、健康寿

命の延伸につなげていただきたいと思います。
大竹 夫も私も、今までは何かあったときにかかりつけの歯医者さんに診ていただくという感じでした。でも、これからはなるべく定期的に診ていただくようにして、歯の健康をしっかり守っていきたいと思います。
南 皆様、本日はありがとうございました。

南 砂 みなみ・まさこ
読売新聞東京本社 取締役調査研究本部長

◆Profile
日本医科大学医学部卒。ベルギー国立ゲント大研究員、日本医大助手を経て、1985年読売新聞社入社。編集局解説部などで、医療、福祉、教育を取材。編集委員、医療情報部長、編集局総務を経て、2014年6月から現職。厚生労働省・文部科学省などの有識者会議委員を務める。



歯周病の原因と予防法

歯周病は、歯周病菌が歯と歯ぐきの境目にたまることで生じます。ブラッシングがうまい、歯ぐきと歯の間が詰まると、歯と歯ぐきの境目に強い力が加わり、歯を支えている骨が溶け始め、歯周炎と呼ばれる状態になります。自覚症状としては、ブラッシング時に歯ぐきから出血する、膿みが出る、口臭がするなどがあり、病状が進行すると歯が揺れたり、移動して、その結果歯が抜けてしまうこともあります。

最近の研究から、歯周病がある

と全身状態に影響する事がわかってきました。糖尿病、心臓病、関節リウマチ、ぜんそく、早産、動脈硬化とそれに伴う脳梗塞、心筋梗塞などになりやすくなると思われています。歯周病は歯を失う病気だけでなく全身状態を悪化させる恐ろしい病気なのです。

それでは、どのように歯周病を予防すれば良いのでしょうか。まず、大切なのは毎日の歯みがきです。歯ブラシはヘッドが小さめで



シンプルなものがおすすです。毛先を歯の表面に直角にあてて、小刻みに振動させます。そして磨き残しがでないよう、同じ順序で磨いていく事が大切です。歯ブラシが届きにくいところは、デンタルフロスや歯間ブラシの出番です。歯と歯のすき間が狭い方はデンタルフロスが、広めの方は歯間ブラシが有効でしょう。また、細菌は舌の上や唾液にもたくさんいますので、デンタルリンスを併用すると、歯周病予防につながります。

このように、普段のていねいなケアが最も大切なのですが、100%きれいに磨くことはそう簡単なことではありません。ですから、定期的にかかりつけの歯科医師にチェックしてもらうことも欠かせません。セルフケアとプロのケアで歯周病を防ぎ、全身の健康につなげていきたいものです。

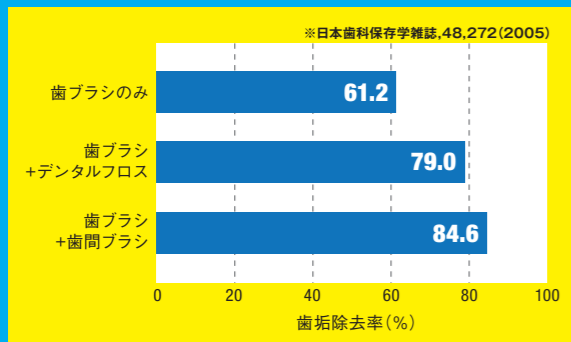
Column

正しい歯みがきの仕方を学ぶ ブラッシング講座も開かれました

シンポジウムでは、正しいブラッシングを学ぶ実践講座も開催。東京都歯科医師会附属歯科衛生士専門学校教務主任の石井実和子先生と同専門学校の生徒さんたちが、会場のみなさんにわかりやすく説明しました。「磨き残しをなくすには、歯ブラシを歯に直角に当てて、やさしく動かすことが大切」とブラッシングのポイントを歯の模型を使いながら説明。さらに、デンタルフロスや歯間ブラシについてもその正しい使い方が解説されました。



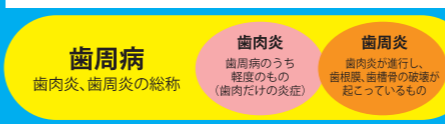
歯ブラシと歯間清掃具との組み合わせによる歯間部の歯垢除去率



歯みがきだけでは 落とせない歯垢

では、どうすれば予防できるのでしょうか。プラーク(歯垢)コントロールの第一歩は、やはり正しい方法による歯みがきです。しかし、歯みがきだけでは十分とは言えないのが難しいところ。歯と歯の間や、歯と歯ぐきの境目にたまるプラーク1グラムの中には、およそ1000億もの歯周病菌が潜んでいて、これを歯みがきですべて落とすのは不可能と言ってもよいでしょう。

歯肉炎も歯周炎も歯周病



歯ぐきのハレが歯周病のサイン



What's 歯周病 [歯周病とは?]

歯垢にたまる細菌による感染症

歯周病は、歯肉炎、歯周炎を総称する歯肉(歯ぐき)周辺の病気。歯垢という細菌の集まりが歯と歯ぐきの間の溝、ポケットにたまり、繁殖することで起こる細菌感染症です。感染症と言えは、風邪や肺炎などと同じですが、やっかいなのは30〜40種類の細菌が原因となっていて、特定のワクチンによる治療が現実的には不可能なこと。歯周病が進行すると、歯肉や歯根膜、歯槽骨などの歯周組織が侵され、最終的には歯が抜けてしまう油断のない病気です。



特集 お口とカラダの密接な関係 定期的・継続的に 歯科健診

初期段階では、自覚症状がない歯周病。しかし、放置しておくと、自分の歯を失ってしまうことや、全身の健康にも悪影響をもたらしかねない恐ろしい病気です。



【文】
日本歯科医師会理事
栗田省吾

口は食べること・話すこと・表現することなど、人が生活していくために欠かせない器官です。口の病気は、主にむし歯と歯周病ですが、特に歯周病は初期の段階では自覚症状がなく、口臭や歯肉の出血等で気付くとかかり進行していて、最悪の場合、歯が抜けてしまうことがあります。

歯周病は、糖尿病・肺炎・脳梗塞・心臓血管疾患・消化器系疾患・認知症・低体重児出産など全身の健康に影響することが研究で明らかになっています。歯と歯肉の間にプラーク（歯垢）や歯石がたまり、細菌感染を起こします。

そうすると、歯肉が炎症を起こし、最終的には歯を支える骨まで溶かしてしまうので、重度の歯周病になる

と、歯周病菌やその毒素が血管から体内に入り、インスリンの働きを阻害して糖尿病を悪化させたり、歯肉の炎症で発生したサイトカインが起因することによって心筋梗塞を発症すると考えられています。

歯周ポケットに付着したプラーク（歯垢）や歯石は、自分で完全に除去することはできません。定期的に行き、健診と必要に応じてプロフェシヨナル・ケアを受けることをお勧めします。また歯科医院では口腔の状態に適した清掃の方法を実施指導しますので、日頃のセルフ・ケアもしっかりと行いましょう。口から健康を維持して豊かな生活を送っていただきたいと思えます。

歯周病と関連があるとされている5つの症状

歯周病は、口の中の病気で単純に捉えるのが、かつては一般的な考え方でした。しかし、研究が進み、実は歯や口だけでなく、全身の健康に深く関わっていることが明らかになってきています。逆に、全身の状態が歯周病の状態を含め、口の中の健康に大きく影響することも報告されています。ここでは、歯周病と関連があるとされている5つの症状について、その研究内容の概要をご紹介します。

歯周病と全身のかかわり

1

糖尿病

糖尿病は、インスリンという血糖を下げるホルモンが不足したり、うまく作用しなくなることで、常に血糖値が高い状態となってしまう病気です。血糖値が高い状態が続くと、様々な合併症が起きやすいというリスクを抱えることになります。歯周病は、そんな糖尿病の合併症の一つとして見なされているのです。糖尿病の人は、糖尿病でない人比べて歯周病になる可能性が高いことや、歯周病の治療によって、歯ぐきの炎症が改善すると、インスリンが働きやすい状態になり、血糖値が改善する可能性があるということなどが報告されています。

2

心疾患

心疾患は、食生活や運動、ストレスなどの積み重ねが引き起こす生活習慣病の一つです。歯周病の人は、歯周病でない人と比べて、心疾患を発症するリスクが高いことが明らかになっています。また、歯周病が重症なほど、その発症リスクが高くなるとも言われています。これは、歯周病によって歯ぐきで生産された炎症性物質が、血流を介して心臓の血管にも影響を及ぼすためだと考えられています。

3

誤嚥性肺炎

食事中、誤って食べ物が気管支に入ろうとすると、自然にむせたり咳が出たりします。これは、肺や気管を守ろうとする生理的な反応。しかし、この機能が弱まると、自らの唾液や食べ物が誤って肺に入り、肺炎を起こしてしまいます。これを誤嚥性肺炎と言ひ、その主な原因は、唾液中に含まれる細菌です。歯周病菌の多くは、肺炎の原因ともなるもので、歯周病の人ほど誤嚥性肺炎になるリスクが高いと言えます。高齢、認知症、脳血管障害、手術後など、食べ物をうまく飲み込めない人は、特に注意が必要です。

5

認知症

認知症の一つである脳血管性認知症の原因は脳卒中。脳卒中は動脈硬化が脳の血管でおこるものですから、歯周病を予防して動脈硬化のリスクを減らすことが認知症の予防につながります。また、脳に萎縮が見られるアルツハイマー型認知症の人では健康な人に比べ、残っている歯数が少ないこともわかっています。歯周病を予防してよく噛むことで、刺激が歯根膜から脳に伝わりアルツハイマー型認知症の予防につながると考えられています。

4

早期低体重児出産

妊娠中の女性で歯周病をわずらっている人は、そうでない人に比べて、低体重児出産や早産をする確率が高いことが報告されています。妊娠中の女性は、つわりによって歯みがきなどの口腔清掃が不十分な状態になりやすく、結果として歯周病になりやすいのです。そして、歯周病になってしまうと、炎症性物質がへその緒を通じて胎児に影響し、早期低体重児出産の確率が高まると考えられています。

日本歯科医師会のホームページでは歯や口に関する情報を公開しています

日本歯科医師会ホームページ



日本歯科医師会が提供している歯と口のホームページ。「テーマパーク8020」「8020日歯TV」を始め、自分にピッタリな歯の磨き方を見つける「正しい歯みがきできてますか?」、ご近所の歯医者さんを探せる「全国の歯医者さん検索」、「日本歯科医師会テレビCM」などを掲載しています。

URL <http://www.jda.or.jp/>



歯と口のための総合サイト! 日本歯科医師会 検索

テーマパーク8020



歯と口のことなら何でも分かるサイト。「歯科医学の歩み」「お口の予防とケア」「お口の病気と治療」「全身との関わり」「お口の仕組みと働き」「歯科とライフステージ」「お口の119」「雑学いろいろ」「歯を失ったら」一のカテゴリーに分けて解説しています。

URL <http://www.jda.or.jp/park/>



歯と口のことなら何でも! テーマパーク8020 検索

8020日歯TV



赤ちゃんからお年寄りまで、全ての世代の方を対象とした動画番組。「口腔と全身の関係」を始め、「口腔がん」「基本的な歯の磨き方」「歯やお口のトラブル応急処置」「母子健康手帳」「タバコと口の健康」一などを配信中です。

URL <http://www.jda.or.jp/tv/>



お口に関する動画を公開! 8020日歯TV 検索

お口とカラダの健康を考えるサイト Mouth&Body PLAZA



お口の健康は、もはやお口だけにとどまりません。身体の健康につながっているのです。このサイトは、サンスターが提供する、オーラルヘルスの情報提供を通じて健康を考える、コミュニケーションの広場です。

URL <http://www.mouth-body.com/>

お口と健康について学ぼう! MBプラザ 検索

元には戻らない!?! 歯周病で溶けた骨

歯周病は感染症？

歯周病は、すべての人のお口の中に常在する歯周病菌（本誌VOL.21参照）の感染によって起ります。

歯周病菌は、空気（酸素）を嫌う性質を持っています。そこで、歯周病菌にとって居心地のよい場所を作るために、歯肉溝を深く掘り下げ、空気の届きづらい「歯周ポケット」と呼ばれる細菌の巣を形成して増殖するのです。

歯肉や歯周ポケットの中に生息する歯周病菌や細菌の持つ有害な毒素などが身体へ侵入することで炎症が起り、歯周病が発症します。

KEYWORD

「落とそう歯周病菌」

歯周病は治るの？

歯周病は、発症初期の歯周病菌による炎症が歯肉にとどまる「歯肉炎」と、歯肉炎が進行して歯を支える骨まで溶け出す「歯周炎」の二つに分類されます。

「歯肉炎」は、早期発見によるブラッシングの徹底と、歯科医院での歯石除去などの適切な治療によって健康な状態に回復します。「歯周炎」も歯肉炎同様、治療を進めることで歯肉を健康な状態に改善することができます。しかし、残念ながら溶けた骨の部分は元通りに治ることはほとんどなく、それ以上、進行しないようにすることが大切です。

KEYWORD

「検診は転ばぬ先の杖」

歯周病を予防するには？

歯周病の発症には、歯周病菌の感染と歯周病菌から身体を守ろうとする防御機能とのバランスが関係します。

お口の中を無菌化することは不可能ですが、毎日正しい方法でブラッシングすること、かかりつけ歯科医院での定期的なチェックや、専門的なクリーニングの継続で、清潔な状態を保つことが大切です。

さらに、歯並びの改善による磨きやすいお口の環境作りや、喫煙といった防御機能に悪影響を及ぼす要因を生活習慣の改善から考慮する必要もあります。

KEYWORD

「磨いているではなく、磨けていることが大切」



【文】
日本歯科医師会会員
熊倉 学