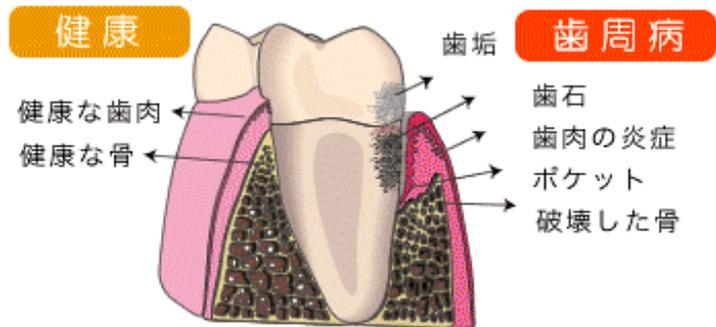


**歯周病**とは、歯と歯肉（歯ぐき）の境目に**プラーク**（歯垢＝しこう）がたまり、歯肉に炎症が起こる病気です。プラークの中には虫歯菌や歯周病菌が密集しています。歯磨きをきちんとしていけば取り除くことができますが、歯磨きが不十分だと歯と歯肉の境目にたまって歯周病を起こします。また、プラークを放置していると石灰化して**歯石**になります。歯周病が進行すると、歯の土台となる歯槽骨（しそうこつ）が破壊され、歯が抜け落ちてしまうこともあります。実際、歯を失う原因で最も多いのは歯周病であることがわかっています。

## 歯周病のセルフチェック

歯周病はかなり進行するまで、痛みなどの自覚症状が出にくい病気です。痛みを感じていなくても、下のチェックリストに1つでも当てはまったら、**歯周病**になっていないか一度歯科で検査してもらいましょう。

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- 歯を磨いたときに出血する
- 歯ぐきがむずがゆい、痛い
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 硬いものがかみにくい
- 歯が長くなったような気がする
- 歯と歯の間にすき間ができてきた
- 歯がグラグラする



## 歯周病が全身に及ぼす悪影響

歯周病は全身の病気に関係しています。歯周病菌や炎症物質が血液に入り込んだり、だ液に混じったりすることなどで、全身に運ばれて悪影響を及ぼすと考えられています。歯周病と関わるとされている代表的な病気には「**心臓病**」「**脳卒中**」「**糖尿病**」「**肺炎**」「**早産・低体重児出産**」などがあります。

### 「心臓病」「脳卒中」

歯周病の原因菌が口の中の傷などから血液中に入ると、血管を狭める作用を促進したり、血液を固まりやすくしたりすると考えられています。最近の研究では、動脈硬化を起こしている心臓の血管組織から、歯周病の原因菌のDNAが発見されています。

### 「糖尿病」

血糖コントロールがうまくいっていないと、免疫力や治癒力が低下して、歯周病の原因となる細菌の増殖を十分に抑えられず、歯周病が悪化しやすくなります。また、歯周病で歯肉に炎症が起きていると、炎症を引き起こす物質が過剰に作られるようになります。その一つである「TNF- $\alpha$ 」には、血糖をコントロールするホルモン、「インスリン」の働きを低下させ、糖尿病を悪化させる作用もあることがわかっています。このように、歯周病と糖尿病は悪循環の関係にあります。こうした悪循環を断つためには、両者の治療を並行して行うことが必要です。

### 「誤嚥（えん）性肺炎」

飲食物や唾液が誤って気管に入ってしまう「誤嚥」により起こる肺炎です。歯周病菌や炎症物質がだ液に混じり誤って気管に入るとこうした肺炎が起こりやすくなるため、適切な口腔ケアを行うことが大切です。特に高齢者は飲み込む力が低下しているため注意が必要です。

### 「早産・低体重児出産」

歯周病によって増加した炎症性物質には、子宮を収縮させ陣痛を促す作用があり、早産・低体重児出

産が起こりやすくなると考えられています。

## 歯周病とタバコの関係

一般にタバコを吸う人は吸わない人に比べ3倍も歯周病にかかりやすく、また2倍も多く歯を失っているという報告があります。また喫煙本数と比例して歯周病が重症化することも分かっています。

### ではどうしてタバコが歯周病を悪化させてしまうのでしょうか？

- ① タバコのタール成分の付着が歯周病の原因になる歯垢・歯石を付きやすくする。
- ② タバコのニコチンが歯肉の血管を収縮させて、血流障害を起こす。
- ③ 喫煙者は白血球が多く、タバコの各種成分が白血球を刺激して局所の炎症を強くする。
- ④ 喫煙による活性酸素を除去するためにビタミンCが消費されて、歯肉にある線維芽細胞のコラーゲン合成がうまく行かない。

これらの作用により、喫煙者の歯周病は発症すると進行が早く、治りにくくなってしまいます。そして出血の自覚症状が出にくく、発見が遅れる原因にもなります。しかし禁煙することによって歯周組織は数週間で本来備わっていた免疫応答を回復するようになり、歯周治療によっては1年後には歯ぐきは本来の健康な状態にもどり、歯ぐきの黒ずんだ外観も時間はかかりますが少しずつ健康な歯ぐきの色にもどります。

## 正しい歯磨きの方法を身につけましょう

歯周病の予防と治療に欠かせないのは、炎症の原因であるプラークを極力減らすプラークコントロールです。

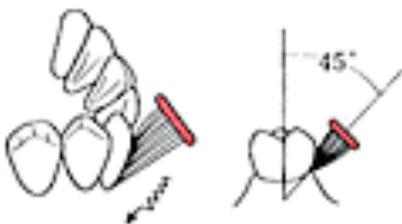
### 【歯ブラシの選び方】

「毛先がストレートで3列くらい」「毛先は自分の親指の第一関節くらいの幅」「毛の硬さはやわらかめ」の歯ブラシを選びましょう。歯周病で歯肉が腫れている場合は、十分に軟らかい「ウルトラソフト」タイプがお勧めです。

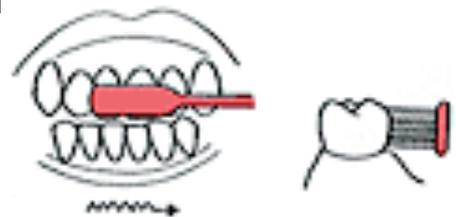
### 【歯ブラシの持ち方・当て方】

歯ブラシは、鉛筆を持つときと同じように持ちます。歯に当てるときは力を入れすぎず、毛先がしならない程度になるようにします。歯ブラシの当て方には、歯と歯肉の境目に毛先を入れるように当てるバス法と、歯に対して直角に当てるスクラッピング法があります。どちらでも磨きやすい方法でよいので、自分なりの磨く順番を決めて、歯ブラシを小刻みに動かして磨いていきます。

バス法



スクラッピング法



### 【磨きにくいところには？】

歯と歯の間を磨くためには歯間ブラシ、抜けた歯の左右にある歯など歯ブラシの入りにくいところにはワンタフトブラシがあります。電動歯ブラシも、指や腕が疲れにくいので高齢者などには大変便利です。

### 【定期的に健診を】

正しい歯磨きは歯周病を予防し、全身の健康を保つことにつながります。とはいえ、完璧な歯磨きを持続するのはなかなか難しいものです。かかりつけの歯科で定期的に健診を受け、プラークや歯石の付着がないか歯科衛生士にチェックしてもらうことも大切です。

歯周病との関連が指摘されている病気は、歯周病の予防や治療をすることで、その病気の予防や改善が期待できます。歯磨き指導などの口腔（こうくう）ケアが肺炎の予防に役立ったという報告もあります。全身の病気の予防、改善のためにも、歯周病の予防と、早期発見・早期治療が重要です。