

# 「歯周病」



西城市民病院  
歯科部長

しば た しょう  
柴田 暁輝

## えっ？私、歯周病なんですか？

日本の成人約80%以上が罹患していると言われていた歯周病。今や国民病として注目されている一方で、初期段階では自覚症状が少ないため「沈黙の病」ともいわれ、自分が歯周病であると認識できている人が少ないのが現実です。自覚症状がでてきた頃には歯周病がかなり進行している場合もあるので注意が必要です。

## 歯周病って何？

大腸菌が食中毒を引き起こすのと同様に、歯周病は歯周病原性細菌が引き起こす細菌感染症です。歯周病は、人類が誕生してから今日までで一番感染者数の多い感染症としてギネスブックに載っているそうです。文字通り歯の周りの病気であるので、歯茎の炎症に始

まり進行と共に歯を支えている組織が破壊され、ついには歯が抜けてしまいます。日本人が歯を失う最も大きな原因とされています。

## ちよつと、歯周病チェックをしてみよう！

- ①歯磨きをすると歯茎から出血する
  - ②口臭がある
  - ③朝起きた時に口の中がネバネバする
  - ④特に疲れた時に歯が浮いたような感じがして歯茎が腫れて痛い
  - ⑤歯茎から白いもの(膿)がでる
  - ⑥硬いものを噛むと痛い
  - ⑦歯がグラグラする
  - ⑧歯茎がさがって歯が伸びてきた様な気がする
  - ⑨歯と歯の隙間が大きくなり、物が挟まりやすくなった
  - ⑩ここ何年も歯科医院へ行っていない
- 以上の事に心当たりのある方は歯周病の可能性があります。

## 歯周病とタバコ

「タバコを吸う人は吸わない人比べて2〜6倍、歯周病になりやすい」とされています。ニコチンや一酸化炭素の影響によって局所の血流が悪くなり、免疫機能や治療力が低下することで歯周病に罹

患しやすく、また治りにくくなります。一般に喫煙者では歯茎表面に出血などの炎症所見が現れにくいので、重度の歯周病となつてはじめて歯科医院に駆け込み、「手遅れです」と抜歯になるケースが少なくありません。

## 歯周病は万病のもと？

近年、歯周病とメタボリック症候群など全身疾患との関係について、さまざまな研究が行われています。「歯周病に罹患していると心疾患の発症リスクが25%増加する」「糖尿病患者は歯周病の発症リスクが2.6倍高い」「肥満の人は歯周病発症リスクが3.4〜8.6倍高い」「歯周病に罹患していると低体重児早産のリスクが、喫煙やアルコール摂取、高齢の場合より7.5倍増加する」などさまざまな報告があります。その真相をめぐる論争もありますが、お口の健康は体の健康とつながっているのです。高血圧、糖尿病、肥満、脳卒中、心疾患などの生活習慣病をコントロールするために生活習慣を見直すことが、ひいては歯の延命につながり、美味しいものを食べる喜びに通じるのです。

## 歯周病予防に上手く歯医者さんを利用しよう！

歯周病の主たる原因は歯周病菌です。ゆえに歯周病予防、治療共に基本となるのが「プラークコントロール」となります。プラークコントロールとは歯周病の原因である『歯垢(プラーク)』と『歯周病菌』を除去し増殖を抑えることに重点を置いた予防、治療法です。それには正しい歯磨きの仕方をマスターすることが不可欠であり、歯間ブラシ、デンタルフロスなどを使用することにより効果が高まります。

しかし、どんなに一生懸命磨いても苦手な部分は磨き残してしまっています。そして、長期間歯垢が停滞すると石灰化し歯石となり歯ブラシでは除去できなくなります。歯科医院には、その歯石を除去するための道具が揃っているので、それを使わない手はありません。自分で取りきれない汚れは歯科医院でとってもらえばいいのです。

これからは、今までの「痛くなったら歯科医院へ行く」を「痛くなくても定期的に歯科医院へ行く」に改め、床屋さんや美容院へ行く感覚で歯科医院を利用してほしいと思います。