



歯周病予防は「口福」のカギ

公立学校共済組合近畿中央病院
保健師

花岡 まり

歯周病は歯を支える歯肉や歯槽骨などの歯周組織に炎症が生じ、最終的に歯を失います。歯周病の主な原因はプラークと呼ばれる細菌の塊（歯垢）で、これが歯と歯茎（歯肉）の間に蓄積し炎症が発生します。慢性的に続く炎症により、組織にじわじわとダメージが及びます。初期は歯肉炎として発赤・腫れ・出血が見られ、進行すると歯周炎となり歯が動揺・脱落します。



歯周病予防の第一歩は、歯垢除去です。毎日の正しい歯磨きとフロスや歯間ブラシの活用、歯科でのプロフェッショナルケアが重要ですが、実は生活習慣とも関連がありますので、いくつかご紹介します。

- ①喫煙：ニコチンなどの有害物質により免疫力が低下し、細菌感染による炎症が起こりやすくなります。加えて、喫煙により体内のビタミンCが大量消費され、さらに免疫機能が低下します。また、ニコチンや一酸化炭素は歯周ポケット内の酸素量を低下させ、酸素を嫌う歯周病菌が繁殖しやすくなります。タール（ヤニ）が歯面に付着すると歯がザラザラしバイ菌が張り付きやすくなります。そして、たとえ本人は非喫煙者であっても、受動喫煙環境にあると同じだけ影響を受けてしまいます。
- ②食生活：だらだら食べや、間食習慣はありませんか。飲食物に含まれる糖分をエサに口の中の細菌が増え、歯垢が増殖します。早食いしがちであまり噛まない方は、よく噛みましょう。唾液が分泌され、自浄作用が働きます。バランスの良い食事を規則正しく食べ、食べたらずぐに歯を磨きましょう。
- ③ストレス：ストレスにより交感神経が優位になると、唾液の分泌が減ってしまいます。ストレスにより歯ぎしりをする方が、もし歯周病であった場合、歯ぎしりにより歯肉に負担がかかり症状が治りにくい・悪化しやすいなどの影響を与えることがあります。自分なりのストレス解消法（間食以外）があると心強いです。

口腔ケアは、歯周病予防の基本です。ケアの見直しや定期的な歯科検診により、歯周病リスクをかなり減らすことができます。定期的な歯科検診を受けていない方は、ぜひかかりつけ歯科医を見つけましょう。しかし、それだけでは歯周病対策にはなりません。禁煙（もしくは受動喫煙対策）、規則正しい食生活、ストレス対処法を増やすなど、普段の生活にも目を向けましょう。歯周病予防により歯の喪失を防ぎ、おいしく食べる「口福」ライフを満喫しましょう。

