

## 『歯周病を予防しよう』

“歯周病は中高年の病気”だと思っていませんか？ 実際には、30歳以上の3人に2人が歯周病にかかっているといわれ、小・中学生にも歯周病の初期症状がみられます。歯周病について正しく知り、若いうちから歯周病予防に取り組むことが、歯とお口の健康を守ります。

### ●歯を失う原因のトップは「歯周病」

歯を失う原因の第1位は「歯周病」、第2位は「むし歯」で、これらの2つで歯を失う原因の約7割を占めています。「加齢」とともに、歯や歯ぐき（歯肉）が弱って自然に歯が抜けてしまうと思いがちですが、歯周病やむし歯が原因で歯を失うケースがほとんどになります。

歯周病は、むし歯とは異なり、痛みなどの自覚症状がほとんど現れないまま進行することから、「サイレント・ディジーズ（静かな病気）」と呼ばれています。歯周病は、進行すると治療が難しくなるため、「予防」や「早期発見」することが重要になります。

特に「何年も歯科医院に行っていない」という人は要注意です。下記の「歯周病のセルフチェック」で、歯周病の症状があらわれていないかチェックしてみましょう。

#### 歯周病のセルフチェック

歯やお口に下記のような症状はありませんか？

ひとつでも当てはまる場合は歯周病の可能性があるため、歯科医院の受診をおすすめします。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝起きたとき口の中がネバネバする  | <input type="checkbox"/> 歯のすき間に食べ物がはさまる      |
| <input type="checkbox"/> 歯みがきのときに歯ぐきから血が出る | <input type="checkbox"/> 歯ぐきが痛かったり、ムズムズしたりする |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきの色が赤・赤紫        | <input type="checkbox"/> 歯ぐきを押すと血や膿が出る       |
| <input type="checkbox"/> 歯がグラグラする          | <input type="checkbox"/> 歯が若い頃より長くなった        |
| <input type="checkbox"/> 冷たいものが歯にしみる       | <input type="checkbox"/> 口臭が気になる             |

### ●歯周病は全身の健康に悪影響を及ぼす

歯周病というと、歯やお口だけの病気と思っていませんか？

歯周病菌や歯肉で生じた炎症物質が、歯と歯肉のすき間（歯周ポケット）から血管内に入り込んで全身に運ばれることにより、下記のように全身の健康にも悪影響を及ぼすことがわかってきました。

特に、血圧が高め・脂質異常・血糖値が高めなどの症状がある人は、歯周病が進行しやすくなったり、歯周病によって症状が悪化し、生活習慣病をまねいたりする場合があります。歯周病の進行を抑えるためにも、生活習慣病を予防・改善するためにも、生活習慣を見直すことが大切になります。

## 歯周病が関与するさまざまな病気

- ・動脈硬化 ・心筋梗塞 ・脳卒中 ・糖尿病 ・感染性心内膜炎 ・誤嚥性肺炎
- ・認知症 ・骨粗しょう症 ・早産 ・低体重児の出産

### ●歯周病の原因となるプラークを取り除こう

歯周病の原因となるのは、歯周病菌などの細菌のかたまりである「プラーク（歯垢）」です。

プラークはお口の中の食べ物のカスをエサに増殖した細菌の集合体で、プラーク 1 mg中には歯周病菌を含む約 10 億個の細菌が存在しているといわれています。

プラークや、プラークがたまって硬くなった歯石は、歯周病菌のすみかとなり、その中で歯周病菌が増殖していきます。プラークや歯石が蓄積するほど歯周病のリスクが高まります。毎日、歯みがきなどのセルフケアでプラークをしっかりと取り除くことが大切になります。

#### ①毎食後に歯みがきをしよう

1〜2 歯ずつ小刻みに歯ブラシを左右に動かし、歯間や歯と歯ぐきのすき間のプラークをしっかりと除去しましょう。

#### ②歯間ブラシやフロスで歯間ケア

歯ブラシだけでは、歯間のプラークをすべて取り除くことはできません。歯間ブラシやデンタルフロスを使用して、歯間や歯ぐきのすき間のプラークを除去しましょう。

### ●定期的に歯科検診を受けよう

歯みがきが不十分でプラークが残ってしまうと、プラークが石灰化して硬い「歯石」に変化して歯に強固に付着します。歯石は、歯みがきなどのセルフケアでは除去することができません。

定期的に歯科検診を受けて、歯石の除去等の歯のクリーニングをはじめ、歯周病のチェックや歯みがき指導など、歯科医師・歯科衛生士による適切なケアを受けることが、歯周病の予防・早期発見に有効です。



歯周病で歯を失うことは、お口の中の問題にとどまらず、全身の健康状態や生活の質にも大きな影響を与えます。高齢になっても大切な歯を保つために、かかりつけ歯科医を持ち、年 2 回以上は歯科検診を受けることを心がけましょう。

※本記事の内容の全部または一部を無断で転載することは禁止されています。

※本記事は株式会社法研から原稿の提供を受けて転載しています。