

歯の衛生 ～歯周病は口の生活習慣病～

歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯ぐき（歯肉）や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。

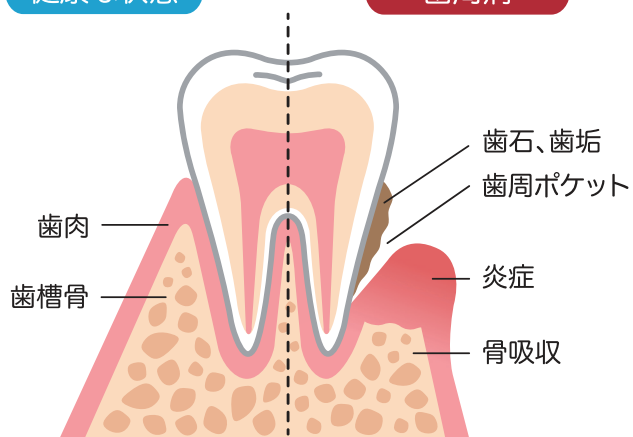
歯と歯肉の境目（歯肉溝）の清掃が行き届かないでいると、そこに多くの細菌が停滞し歯肉の辺縁が炎症を起こして赤くなったり、腫れたりしますが痛みはほとんどの場合ありません。

さらに進行すると膿がでたり歯が動揺してきて、最後には歯を抜かなければならなくなってしまうます。



健康な状態

歯周病



歯を失う80%以上の原因は歯周病もしくはむし歯によるものです。また、日本人の40歳以上の約8割がこの歯周病になっているとされています。日々の生活習慣がこの病気になる危険性を高めることから、生活習慣病の一つに数えられています。



歯周病の原因

口の中にはおよそ400～700種類の細菌が住んでいます。

これらは普段あまり悪いことをしませんが、ブラッシングが充分でなかったり、砂糖を過剰に摂取すると細菌がネバネバした物質を作り出し、歯の表面にくっつきます。これを歯垢（プラーク）と言い、粘着性が強くうがいをした程度では落ちません。

この歯垢1mgの中には約10億個の細菌が住みついていると言われ、むし歯や歯周病をひき起こします。その中でも歯周病をひき起こす細菌が多く存在していると言われています。

歯周病とは、この歯垢の中の細菌によって歯肉に炎症をひき起こし、やがては歯を支えている骨を溶かしていく病気のことで、結果的に歯を失う原因となります。

●数字で見る歯周病

歯周病（4mm以上の歯周ポケットがある）の有病率は、

25～34歳で32.4%、

45～54歳で49.5%、

65～74歳で57.5% といわれています。

適切な歯みがきで歯周病を予防しましょう！！



●関連する生活習慣病（★の数が多いほど関連が強いことを意味します）

糖尿病★★★

糖尿病は歯周病の危険因子であり、かつ、歯周病があると血糖値が高くなりやすくなります。

骨粗鬆症★★★

骨粗鬆症あるいは骨密度の減少は、歯周病の進行、歯槽骨の喪失と関連します。

肥満症／メタボリックシンドローム★★★

歯周病を予防すること（規則正しい食事、よく噛む、余分な間食は避けるなど）は、肥満症／メタボリックシンドロームの予防になります。

動脈硬化★★★

近年、歯周病が動脈硬化の危険因子の一つであるとする研究発表が増えています。

歯周病のセルフチェック

思いあたる症状をチェックしましょう！

【全体】

- 1. 口臭を指摘された・自分で気になる
- 2. 朝起きたら口の中がネバネバする
- 3. 歯みがき後に、毛先に血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある

【歯肉の症状】

- 4. 歯肉が赤く腫れてきた
- 5. 歯肉が下がり、歯が長くなった気がする
- 6. 歯肉を押すと血や膿が出る

【歯の症状】

- 7. 歯と歯の間に物が詰まりやすい
- 8. 歯が浮いたような気がする
- 9. 歯並びが変わった気がする
- 10. 歯が揺れている気がする



【判定】

チェックが1～3個の場合

歯周病の可能性があるため、軽度のうちに治療を受けましょう。

チェックが4～5個以上の場合

中等度以上に歯周病が進行している可能性があります。
早期に歯周病の治療を受けましょう。

チェックがない場合

チェックがない場合でも無症状で歯周病が進行することがあるため、
1年に1回は歯科検診を受けましょう。



【参考文献】 日本臨床歯周病学会公式サイト http://www.jacp.net/jacp_web/general/about.html

日本生活習慣病予防協会公式サイト <http://www.seikatsusyukanbyo.com/guide/periodontal.php>