

ヘルスケア
あどばいす

（歯周病）



協力/和泉 雄一
（東京医科歯科大学・歯周病学教授）

リスク因子を少しでも減らすことが大切です

歯周病は自分でも気がつかないうちに進行して、悪化すると歯を失う原因となります。歯周病は、正しくない歯磨き、喫煙、ストレスなどの生活習慣が大きく関係しています。歯の健康のため、改めて生活習慣を見直してみましょ。



歯ぐきの炎症に 注意しよう

平 成十七年度の歯科疾患実態調査によると、三〇歳代以上の歯周病の罹患率は八〇%を超え、近年では若年化が目立ってきています。

歯周病は、歯ぐき（歯肉）だけに炎症を起こしている「歯肉炎」と、さらに悪化して歯を支える骨（歯槽骨）が溶け出してくる「歯周炎」に大別されます。

まず歯肉炎を起こすと、歯ぐきが赤く腫れる。歯ぐきが柔らかくなりフヨフヨしてくる。歯磨きの



原因菌は口の中に 棲んでいる

歯ぐきの炎症の原因は、歯の周りにピッタリとこびりついた、ブライク（バイオフィルム）

とき歯ぐきから出血するなどの症状が現れてきます。そのままにしていると、歯ぐきから膿が出る、口臭が強くなる、歯がグラグラして、歯が動いて噛み合わせが悪くなる、歯ぐきが下がり歯が伸びたように見えるなどの症状が加わってきます。この歯周炎の状態

になつてくると、歯を失う可能性が急速に高くなってきます。

と呼ばれる細菌の塊「ふだんから口の中には五〇〇〜六種類の常在菌が棲んでいます。口の中を不潔にするなどして、毒素をもった悪い菌だけが増えてくると、体が防御機能を働かせて炎症を起こします。これが歯肉炎の状態です。

歯ぐきの炎症が続くと、今度は歯と歯ぐきの隙間の「歯周ポケット」が広がり、深くなっていきます。ここに常在菌の一部の「歯周病菌」が棲み着き増殖していくと、骨を溶かす細胞（破骨細胞）が活性化して、しだいに歯を支えている骨が溶けていくのです。



リスクを減らす 生活を心がけよう

歯 周病のリスク因子は三つあります。歯磨きを怠り原因菌が増殖する「細菌因子」、体が過剰に反応する「生体因子」、ニコチンなどの有害物質によって歯周病を悪化させる喫煙、免疫力を低下させる過度のストレスなどの「環境因子」です。これら三つの因子が重なるほど歯周病は重症化しやすくなります。予防対策にはリスク因子が少しでも少ない生活習慣を心がけることが大切です。環境因子には食生活による影響

も含まれます。柔らかい物ばかりの現代食は咀嚼回数が少なく、抗生物質が含まれている唾液の分泌が低下してしまいます。歯周病予防のためには食生活の見直

しも必要です。そして何より重要なのは、歯磨きの習慣と正しいブラッシングです。最低でも一日一回は二〇分ぐ

時間をくりましょ。また、特に症状がなくても、最低年一回は歯科健診を受け、歯石の除去とブラークコントロールの指導を受けてください。

Column

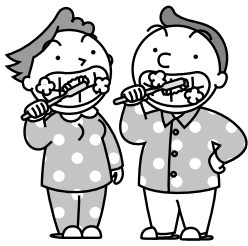
歯周病は 全身の病気とも 深い関係がある

歯周病菌が悪さをするのは口の中だけではなく、歯周病は全身の病気と関係していると考えられています。

歯周病は動脈硬化の進行に影響を及ぼすとされ、狭心症や心筋梗塞のリスクを高めるといわれています。さらに、化膿した歯ぐきから細菌が血流に乗って心臓に入ると、心内膜炎の原因になることがあります。

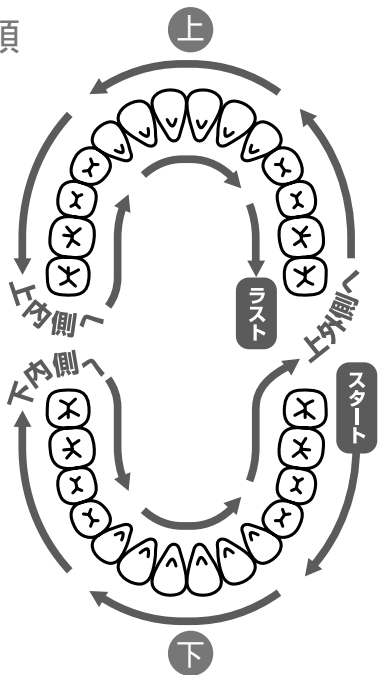
磨き残しを しないための 磨き順

右ききの人の手順



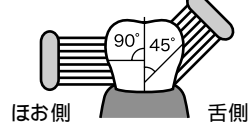
スタートとラストを決めて順に磨いていくと磨き残しが少なくなります。

左ききの人は、右下、奥歯外側から逆方向で進んでいく



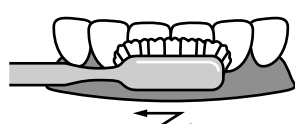
スクラッピング法

横図（奥歯の場合）



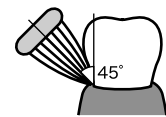
ほお側 舌側

正面図（前歯の場合）



歯のほお側は直角に、舌側は45度ぐらいに当てて磨きます。毛先を細かく左右に、1か所につき20〜30回動かすようにします。

バス法



歯と歯ぐきの隙間（歯周ポケット）にちょうどブラシが当たるように45度ぐらいに寝かして磨きます。1か所に軽く押し当てて20〜30回振動させましょ。歯ブラシは毛先の柔らかいものを使います。

上手な ブラッシング法

歯周病を口の中だけの病気と甘くみないようにならな