

歯科治療というと、口腔内の健康状態を維持、改善するためのものと思われがちです。

しかし、最近では口の健康が全身の健康状態を維持するためにも欠かせないものと考えられるようになりました。口腔疾患の代表的なものとしてあげられる「う蝕(虫歯)」、「歯周病」は、歯の喪失に影響を与える二大原因といわれますが、これらは口腔だけの問題ではなく、全身の様々な疾患と関連します。

例えば、歯周病は様々な疾患と関連していることが報告されていますが、なかでも歯周病と糖尿病との関連はエビデンスが高いものとして知られています。その他にも、心疾患や慢性腎臓病、呼吸器疾患、骨粗鬆症、関節リウマチ、悪性新生物(がん)、早産・低体重児出産なども口の健康と関連していると報告されているそうです。

「う蝕(虫歯)」や「歯周病」は、気が付かないうちに進行してしまうことが目立ちます。早めからの予防、発見が大切です。今回は、全身の健康を維持するためのポイントとして、また健康寿命の延伸のためにも身近な「歯周病」について考えたいと思います。



歯周病とは

う蝕(虫歯)と異なり、歯周病はゆっくり進行し、痛みを感じにくいために気づかないうちに進行していきます。歯そのものに起こるのではなく、歯を支える歯茎や歯槽骨に炎症性的変化が起る病気で、歯磨きがしっかりなされていないときに、歯の周りにつく汚れの歯垢(プラーク)に含まれる細菌が主たる原因です。歯肉で繁殖した歯垢(プラーク)の中の細菌が毒素を出すことにより、その毒素によって歯肉に炎症が生じ、腫れたり出血しやすくなってきます。この状態が進行すると、歯と歯ぐき(歯肉)の間にすきま(歯周ポケット)が生じ、そこから更に細菌が侵入して歯肉に炎症を引き起こし、さらには歯を支える骨(歯槽骨)を溶かしてグラグラにさせてしまう病気を歯周病といいます。歯肉炎、歯周炎といった歯の周辺組織に関する病気の総称で、進行すると歯が自然に抜け落ちてしまうほどの重症になることもあります。



歯周病のセルフチェック①

下記の項目を確認してみましょう。次のような症状がある場合、歯周病の可能性が考えられます。

歯科医療機関で検査を受けることをお勧めします。

- ☐ 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- ☐ 歯みがきのときに出血する。
- ☐ 硬いものが噛みにくい。
- ☐ 口臭が気になる。
- ☐ 歯肉がときどき腫れる。
- ☐ 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。
- ☐ 歯がグラグラする。



歯周病のセルフチェック②

「生活歯援プログラム」セルフチェック版

日本歯科医師会による「標準的な成人歯科健診プログラム・保健指導マニュアル（生活歯援プログラム）」も公開されています。

ご自身の歯や口の中を手軽にチェックが出来ますので、試してみませんか？

<http://seikatsushien-sc.com/kyudai-dent/>

出典：日本歯科医師会 HP

要注意！歯周病のリスクが高い人の特徴

当てはまる人は、歯科医療機関で相談することをお勧めします。

- ☐ 中年期以降の方
- ☐ 喫煙者
- ☐ 妊娠中
- ☐ 糖尿病にかかっている方
- ☐ 歯みがきの仕方が悪い方



予防のための2つのケア

歯周病の原因は、口腔内のケアとしての歯磨きが適切に行われていないときに歯の周りにつく汚れの歯垢（プラーク）に含まれる細菌です。従って、歯磨きが適切に行われていない人には、歯周病が起こりやすくなります。

歯周病予防の基本は2つ、セルフケア（毎日の歯磨き）と、プロフェッショナルケア（歯科健診）です。

* セルフケア 自分自身で行う毎日のケア

① 自分自身で行う、毎日の丁寧な歯磨きが歯周病予防の基本

- ・歯垢は口をすすいただけでは取り除くことが出来ません。
- ・歯磨きのポイントは、歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先を当て、左右に小刻みに動かしながら、1本1本の歯の歯垢を丁寧に取り除きます。
- ・磨き残しがないよう、磨く順番を決めます。
- ・歯磨き粉は、フッ化物配合のものを選びます。

② 補助器具の併用もお勧め

- ・歯ブラシと共に、歯間ブラシやデンタルフロス、部分磨き用歯ブラシ、洗口液などの併用もお勧めです。記載のある使用方法を確認して、正しく使用します。

③ 良く噛んで食べる

- ・食事の際、しっかりと咀嚼を心掛け、唾液を出しましょう。唾液には、口腔内を浄化する働きがあり、噛む動きは歯肉や口の中の皮膚を強め、舌の血流促進にもつながります。
- また、歯や体の健康のためにも、規則正しい栄養バランスのとれた食事を心掛けます。



* プロフェッショナルケア（歯科医師・歯科衛生士によるアドバイス、歯科健診などのプロによるケア）

半年に1回程度を目安にした、歯科健診をお勧めします。歯周病予防はもちろんのこと、病気の早期治療、早期発見にもつながります。

①定期的に歯科健診を受ける

- ・セルフケアでは取り除けなかった歯石、歯垢をしっかりと取り除き、炎症を引き起こす原因を除去します。
- ・健康保持のためにも、歯科衛生士による専門的なクリーニングを定期的に受けることもお勧めです。

②正しいブラッシングを教わる

歯の生え方や大きさは、人によって異なります。自分にあった歯ブラシや、適切な位置への歯ブラシの当て方、歯ブラシの扱い方など、歯科医師、歯科衛生士と相談しながら、自分にあった正しいブラッシングを教わることをお勧めします。1日3食の後にゆっくりと磨くことを目標に、1回の歯磨きは5分以上かけてゆっくりと丁寧に磨きましょう。



出典・引用：厚生労働省 e-ヘルスネット
日本歯科医師会 HP