

歯周病① どんな病気？



県衛生福祉大学校副校長
あおやま ひとし
青 山 旬

歯槽骨溶け、歯抜ける

大昔から人類を悩ます

2001年、世界で一番かかっている人が多い病気として「ギネスブック」に載ったものを、皆さんはご存じですか？それは、「歯周病」です。

歯周病と人類の付き合いは大変古く、古代エジプトのミイラのエックス線写真を見ると、歯を支える骨（これを「歯槽骨」と呼びます）が溶けて、歯が抜けたり、歯がグラグラになったりするなど、歯周病にかかっていたことが分かっています。

人類は、火を使うようになった大昔から今まで、常に歯周病に悩まされているのかもしれない。

それでは、歯周病って、いったいどんな病気なのでしょう？

皆さんもよく聞いたことがある「むし歯」は、細菌の作り出す酸が歯を溶かしてしまう病気ですが、それとは違って、歯周病は、歯と歯ぐきのすき間（これを「歯周ポケット」と呼びます）から細菌が入ってきて、歯ぐきを少しずつこわしていき、最後には歯槽骨を溶かしてしまう病気です。

また、むし歯になると痛くなりますが、歯周病の場合には、痛みがないことが多いので、気づかないうちに進行して、気づいた頃には、歯が自然に抜けてしまうほど重症になってしまうこともあります。

歯周病にかかるのは、多くの場合は中高年の方ですが、子どもでも歯ぐきが赤くはれて、出血したりすることがあります。これは「歯肉炎」と言って、歯周病の始まりですので、皆さんも注意が必要です。



下野新聞 平成29年3月7日掲載

歯周病② 原因は？

みがき残しの食べかす

細菌が増えてプラークに

県衛生福祉大学学校副校長
あおやまひとし
青山旬

みなさんは、「歯みがき」を正しくできていますか？

奥歯は、特にみがきにくいですが、きちんとみがけていますか？

歯みがきは、ごはんを食べた後に、鏡などを見ながら、歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間、歯の裏側までしっかりとみがくことが大切です。

もしみがき残しがあると、残った食べかすを栄養にして、細菌がどんどん増えていき、歯と歯ぐきの境目などに「プラーク」（「歯垢」とも言います）と呼ばれるネバネバしたものが付いてきます。

そして、時間がたつにつれて、プラークが固まっていき、軽石のように硬い「歯石」と呼ばれるものになると、歯みがきをしなくても取れなくなってしまいます。

プラークには、1ミリグラム当たり1億個の「細菌」が含まれています。また、歯石は、表面がデコボコしているので、さらに細菌が付きやすくなっています。

そのため、歯と歯ぐきの境目にプラークや歯石が付くと、その中や表面の細菌によって、歯ぐきがはれたり、歯と歯ぐきの境目にすき間ができたりして、最終的には、歯を支えている歯槽骨が溶けてしまいます。

「歯科医院」では、このような症状が出た後の治療だけでなく、そうならないように、歯石を取ったり、正しい歯みがきの方法などについてアドバイスをしたりしてくれます。

もし何も症状がなかったとしても、定期的に歯科医院で歯や歯ぐきの状態をチェックしてもらいましょう。



下野新聞 平成29年3月14日掲載

歯周病③ 予防するには

正しく歯をみがこう

たばこや糖尿病にも注意

県衛生福祉大学校副校長
あおやまひとし
青山旬

前回少しお話ししましたが、歯周病を「予防」するには、食後に正しく「歯みがき」をすることが基本です。そして、定期的に歯科医院で歯や歯ぐきの状態をチェックしてもらうことも大切です。

歯周病を予防するためには、このほかにもいくつか注意することがあります。例えば、「たばこ」です。たばこの煙は、がんをはじめ、脳、心臓、肺などの病気の原因になることが知られていますが、たばこの煙は、歯ぐきに直接触れるので、歯周病の原因にもなります。

たばこを吸う人は、吸わない人と比べて、歯周病に約4倍かかりやすいということが研究でも分かっています。

また、糖尿病も、歯周病に悪い影響があります。糖尿病は、インスリンの異常で血糖値が高いまま下がらなくなる病気ですが、糖尿病にかかると、口の中をきれいにしている働きをしている唾液の量が減ってしまい、歯周病にかかりやすくなります。

糖尿病の人は、糖尿病でない人と比べて、歯周病に約3倍かかりやすいという研究結果もあります。

また、歯周病にかかると、歯周病菌が歯ぐきから血管の中に入り込み、インスリンの働きをじゃまして、糖尿病をさらに悪化させることも分かっています。

歯周病は、全身の健康とも深い関わりがあります。日頃から、正しい歯みがきなどによって、自分の身体とお口の健康をしっかりと守りましょう。



下野新聞 平成29年3月21日掲載