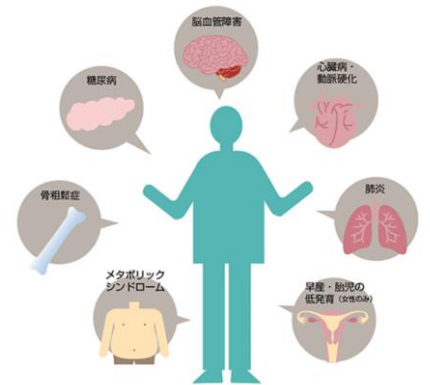


## No16 「静かな病気（サイレント・ディーズ）」と言われる歯周病の怖さを知っていますか？

歯の病気の中でも歯周病は、糖尿病、心臓病、骨粗しょう症、肥満、脳梗塞、誤嚥ごえん性肺炎、そして近年では認知症との相互関連があると指摘されています。

### 目次

1. 歯周病ってどんな病気？
2. 歯周病の原因
3. 歯周病対策
4. 健保保健師からのひとこと



### 1. 歯周病ってどんな病気？

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。

自覚症状がないまま静かに進行し、気がついた時にはかなり悪化しているケースが多いので、歯周病は「静かな病気」と言われています。

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います。



### 2. 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。（普段あまり悪いことをしません）

- ・ブラッシングが不十分
- ・砂糖を過剰に摂取する



細菌がネバネバした物質を作り出し、歯の表面にくっつく  
= 歯垢（プラーク） 粘着性が強うがいをした程度では落ちません。



歯肉に炎症をひき起こす。（歯垢 1mg の中には約 10 億個の細菌が住みついており、これらの細菌が悪さをします。）



歯周病



歯垢から歯石になると、歯周病をさらに進行させます。

歯垢（プラーク）をしっかり取り除かない



歯石（歯の表面に強固に付着する）に変化

ブラッシングだけでは取り除くことができないため、この歯石の中や周囲に細菌が入り込み、歯周病を進行させる毒素を出し続ける。

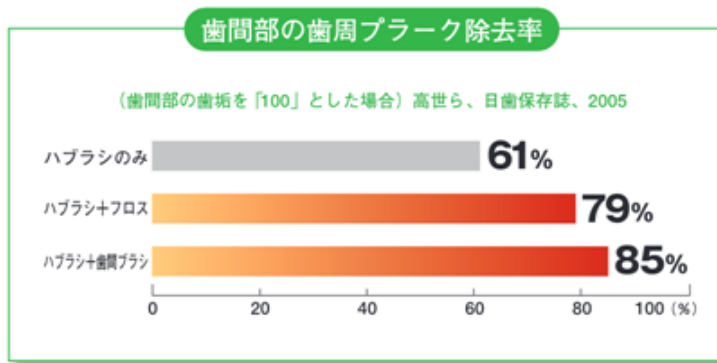
### 3. 歯周病対策

#### ①セルフケア

##### ブラッシング + 歯間ブラシやフロスを使用した歯間の清掃

歯ブラシを使った歯磨きは、毎食後、短時間でもよいので、食べかすなどを取るために行い、歯間ブラシやデンタルフロスを併用した歯磨きは1日1回、就寝前に行うとよいでしょう。

(就寝中は、唾液の分泌量が減り、唾液が細菌を洗い流す作用が低下して細菌が増えやすくなるためです。)



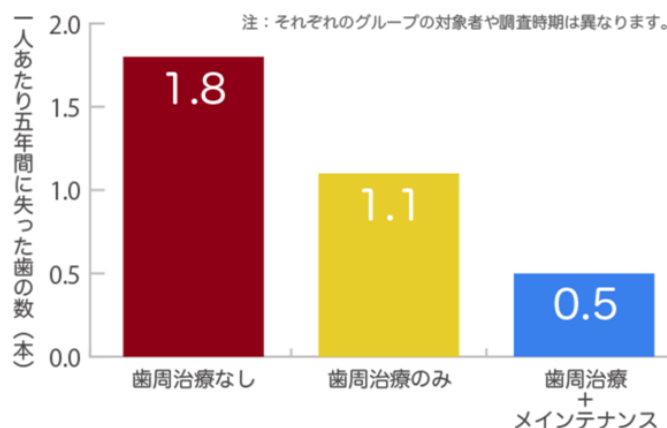
日本歯科医師会発行 happy smile 2010autumn より

#### ②プロケア

歯石はとても硬く、ブラッシングでは取り除くことはできません。

そこで、定期的に歯科医院を受診して、口の清掃（メンテナンス）を受けることも大切です。

一般的に状態が悪かった場合や歯みがきがあまりできない場合は、1～3ヵ月ごとに、軽度の歯周炎や歯みがきが上手な方は、半年に1度のペースでメンテナンスを受けられるといいと思います。



定期的なメンテナンスは歯の保存に重要であることがわかります。

厚生労働省 eヘルズネット「歯・口腔の健康」より

#### 4.健保保健師からのひとこと

病院では外科手術をする前は必ず歯科受診をし、歯周病の治療など口腔の管理を徹底しています。手術前の口腔の管理を怠ると、手術後に、感染症など別の問題を引き起こすリスクが高くなり、治癒が遅れたりするためです。これほどまでに、神経を尖らせて管理するのは歯の病気が、全身の状態や病気と関連していることを知っているからです。

ぜひみなさまにも、歯の大切と歯周病のこわさを知っていただき、毎日のセルフケアと定期的な歯科医院の受診（メインテナンス）をしていただければと思います。

<参考>

日本臨床歯周病学会：歯周病について、厚生労働省 eヘルスネット：歯・口腔の健康、日本歯周病学会：歯周病 Q&A

日本歯科医学会誌 2005 年 健康な心と身体は口腔 から- 歯周病は糖尿病の進行促進因子である-西村英紀