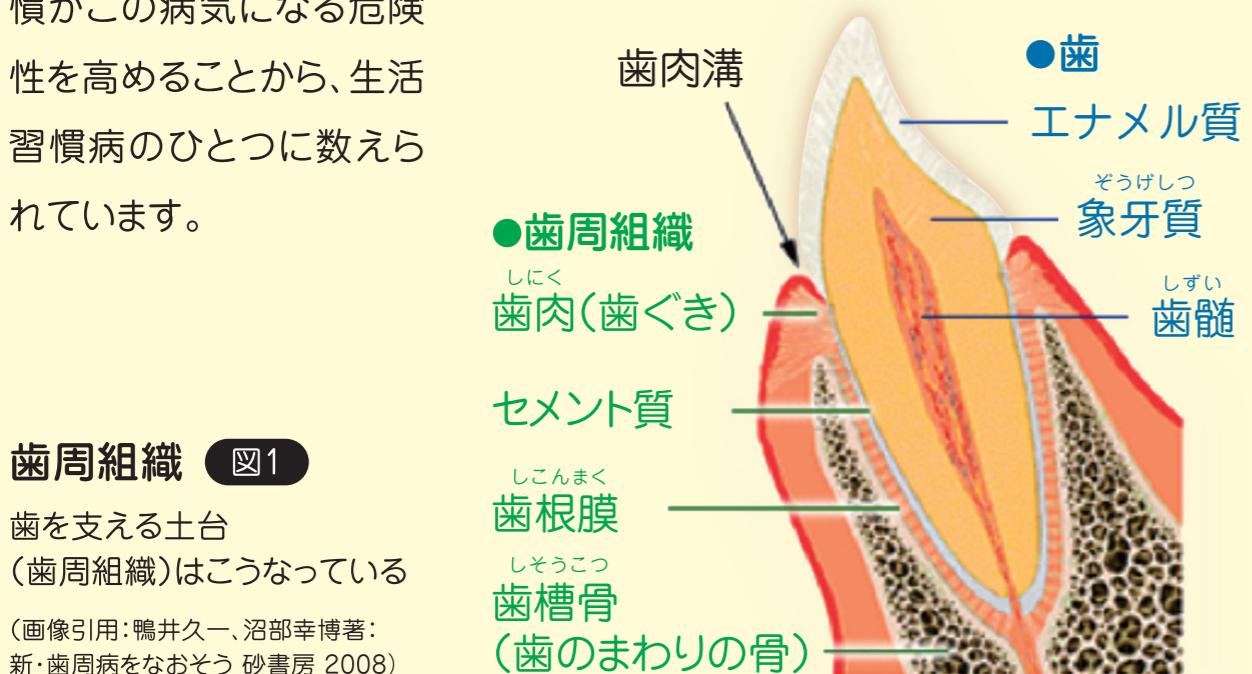


歯周病を知って お口を健康に！

歯周病とは？

ひと言でいうと、歯を支える歯肉(歯ぐき)や歯槽骨(骨)が壊されていく病気です。

歯肉(歯ぐき)の内側は普段見ることは出来ませんが、歯の根の表面にあるセメント質と歯槽骨との間に歯根膜という線維が繋がっていて、歯が骨から抜け落ちないようにしっかりと支えています(図1)。むし歯は歯そのものが壊されていく病気ですが、歯周病はこれらの組織が壊され、最後には歯が抜け落ちてしまう病気です。日本人の40歳以上の約8割がこの病気に罹っています。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、生活習慣病のひとつに数えられています。



歯周組織 図1

歯を支える土台
(歯周組織)はこうなっている
(画像引用:鴨井久一、沼部幸博著:
新・歯周病をなおす 砂書房 2008)

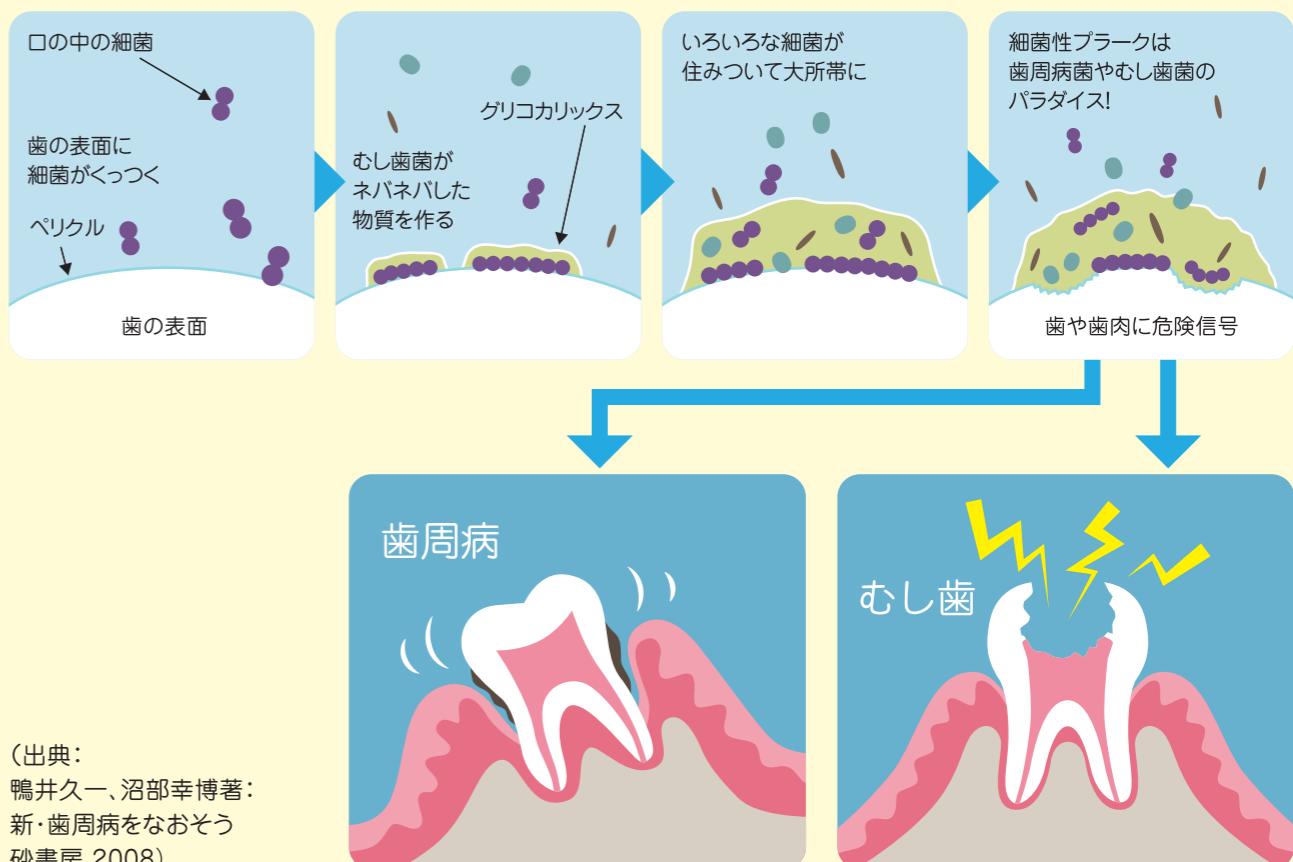
歯周病の原因

細菌性プラーク(むし歯菌と歯周病菌)

プラークの中には、細菌の塊で1／1000gの中に1億を超える細菌が棲みついています。この細菌の中には善玉の細菌と悪玉の細菌とがあります。

唾液成分の糖タンパクが歯の表面に薄い皮膜(ペリクル)を作ります。その皮膜の上にくっついたむし歯菌がショ糖を使ってグリコカリックスというネバネバした物質を作り自分の家づくりを始めます。すると棲みやすい場所ができるわけですから、口の中の細菌たち、特に悪玉の歯周病菌などが家の中へ多量に侵入して、増えていきます。この状態を細菌性プラークまたはバイオフィルムと呼んでいます(図2)。

細菌性プラークは歯の2大疾患であるむし歯と歯周病の原因 図2



プレーク(バイオフィルム)の中は食べ物(栄養)や水も十分で、しかも、温度も37℃前後という細菌が繁殖しやすい環境で、悪玉細菌である歯周病菌は、產生する毒素によって歯ぐきを腫らしたり、血や膿を出したり、歯の周りの骨を溶かす原因となります。このプレークは、外からの抗菌薬(化膿止め)や唾液中の抗菌成分の攻撃に抵抗し、薬が効きにくい構造となっています(図3)。

歯周病はバイオフィルム感染症



歯に付着したプレーク(バイオフィルム) 図3

(画像引用:鴨井久一、沼部幸博著:新・歯周病をおそう 砂書房 2008)

歯周病になりやすい状態

では、どのような状態が歯周病にかかりやすのでしょうか(図4)。歯周病にかかりやすくなる4つの因子が知られています。

歯周病はどんな人がなりやすい?

歯周病は、下の4つの危険因子が重なることで発病や悪化しやすくなります。日々の生活習慣の見直しが大切です。

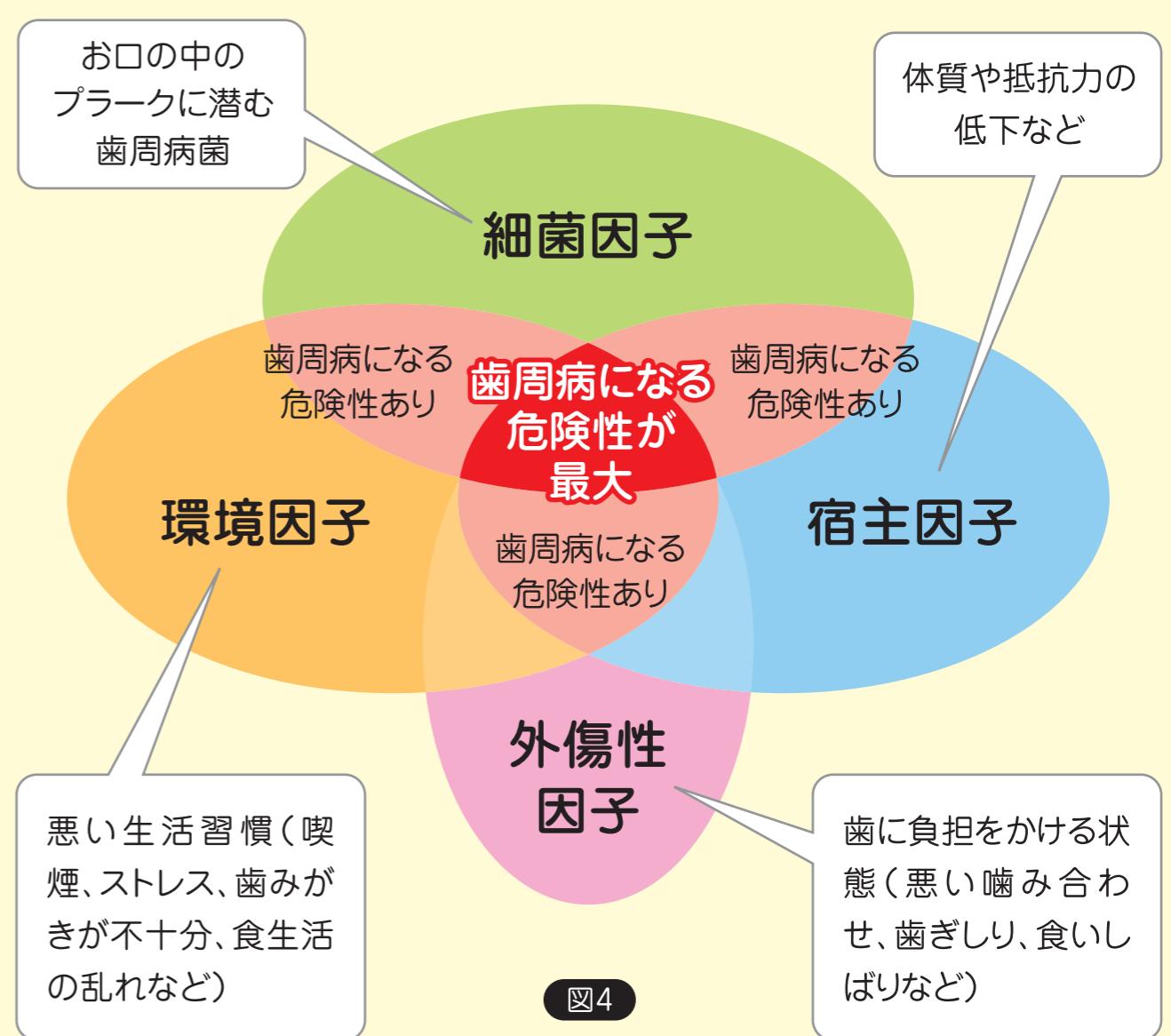
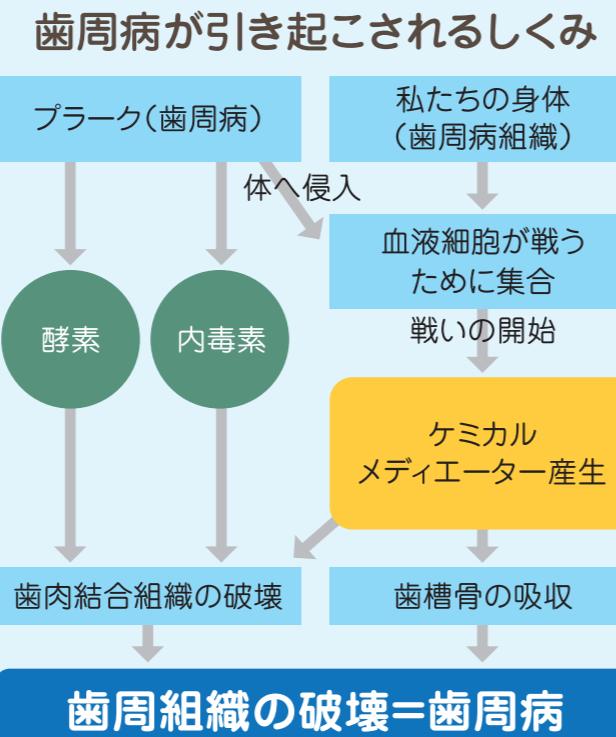


図4

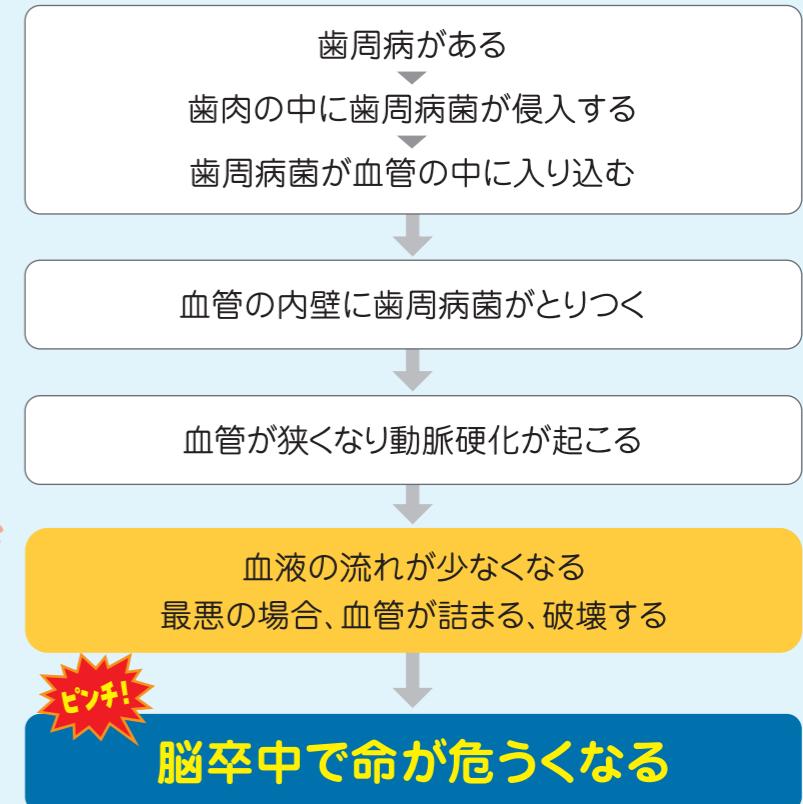
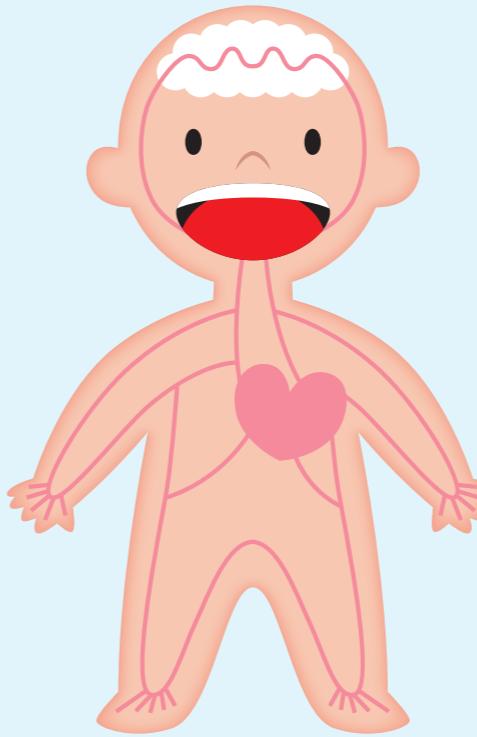
歯周病と全身との関わり

歯周病に慢性的に罹っていると、様々な全身の病気に罹る危険性を高めることができます。

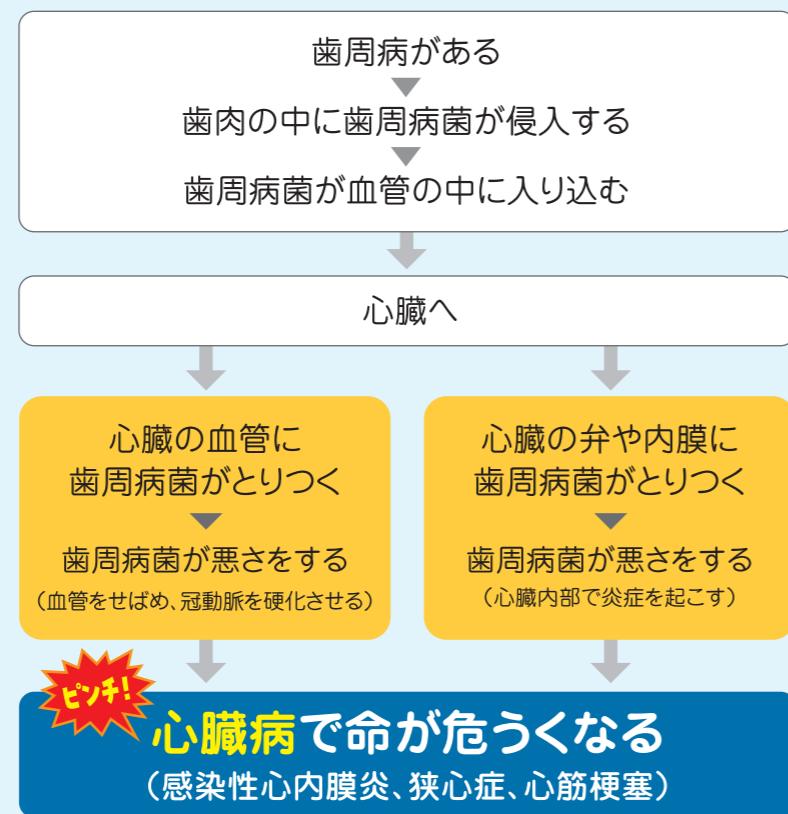
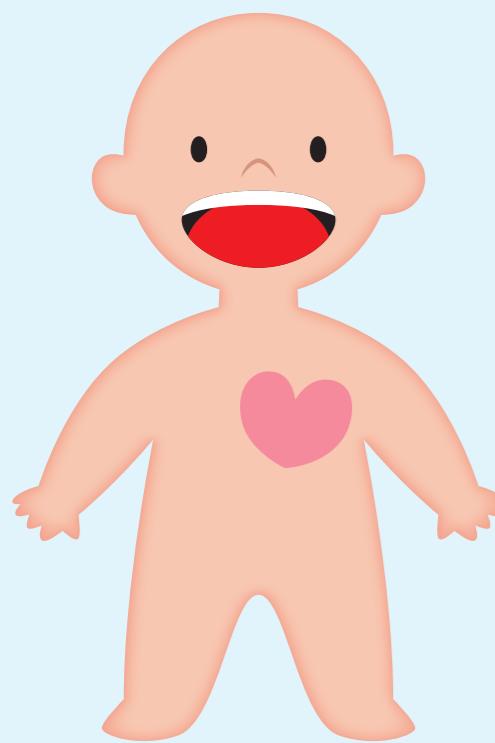
歯周病のある場所には、歯周病菌とその細菌が産生する毒素、炎症のある場所で作られるケミカルメディエーターが存在し、歯周病が悪化するに従い、その量も増えてきます。



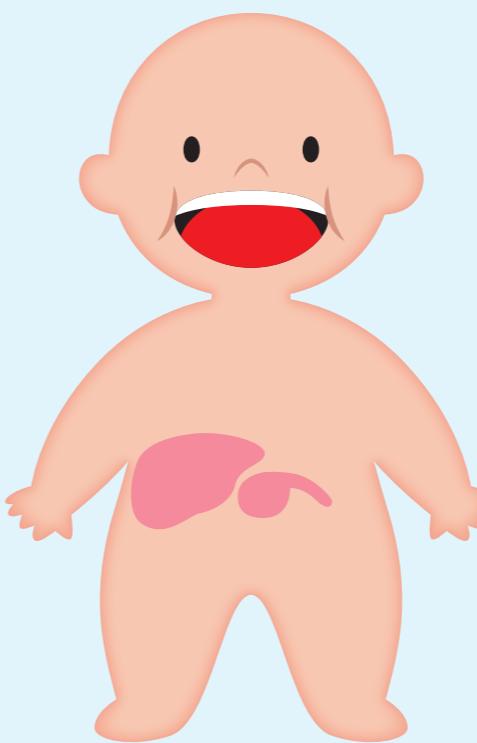
歯周病と脳卒中の関係



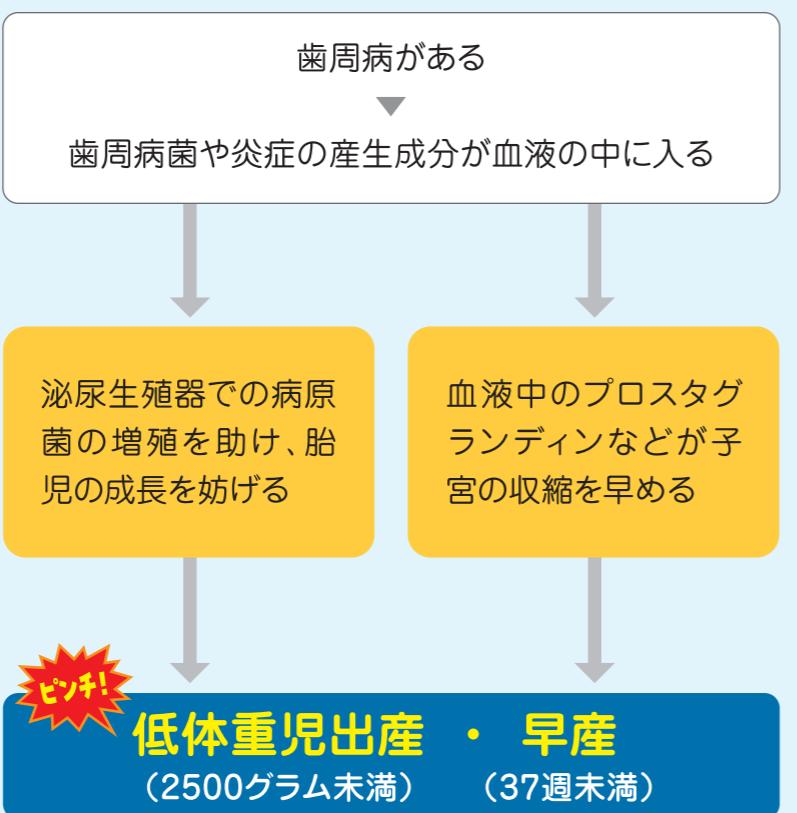
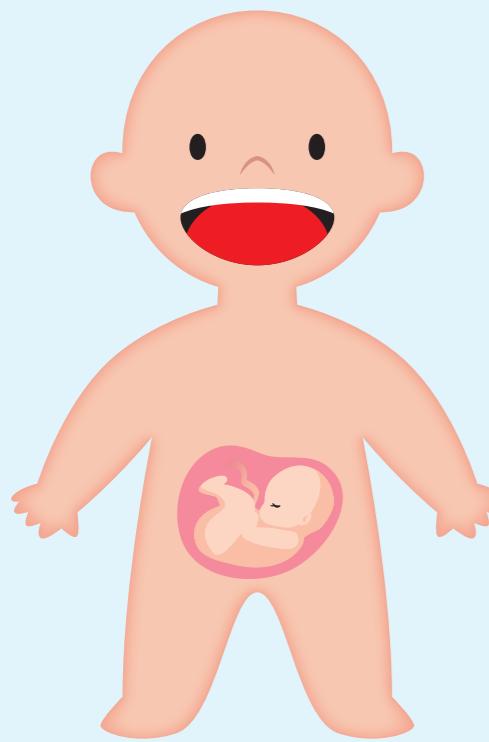
歯周病と心臓病の関係



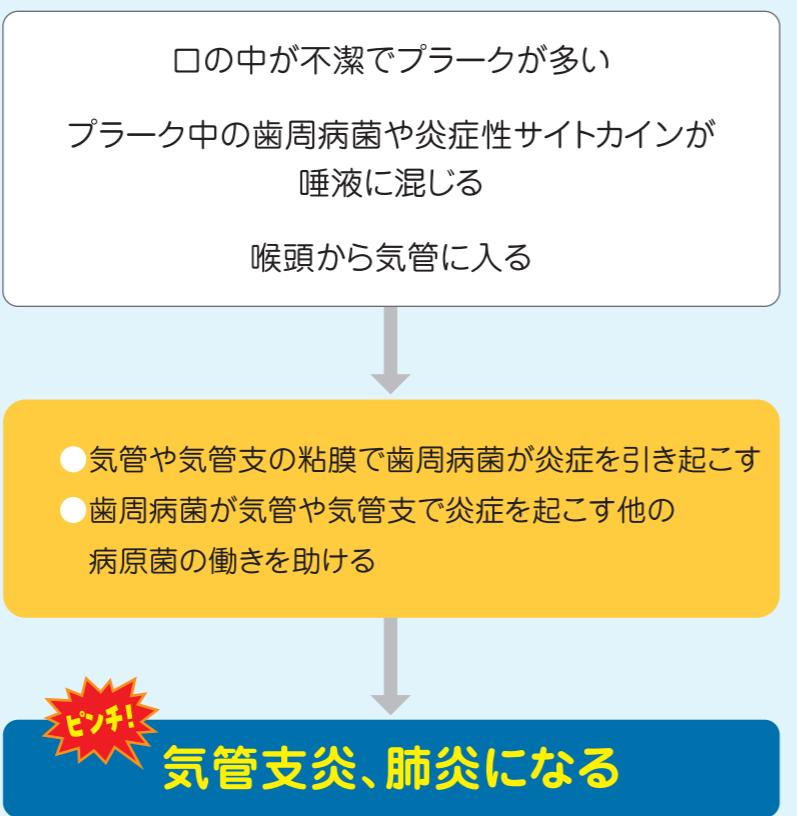
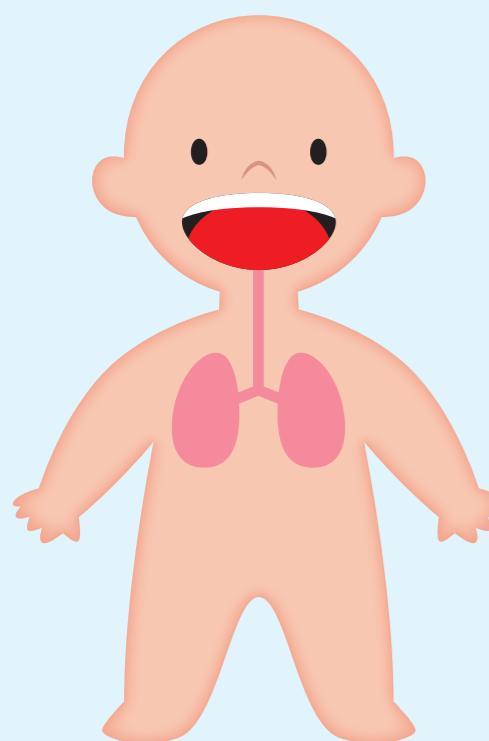
歯周病と糖尿病の関係



歯周病と低体重児出産の関係



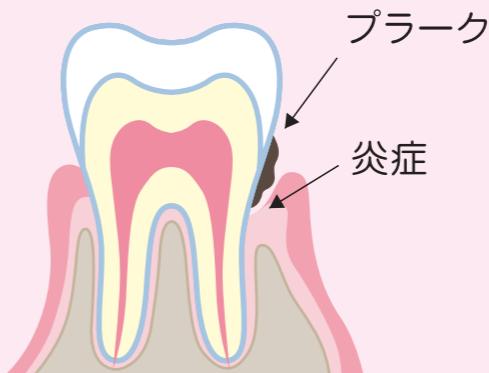
歯周病と肺炎の関係



歯周病の進行

① 歯肉炎

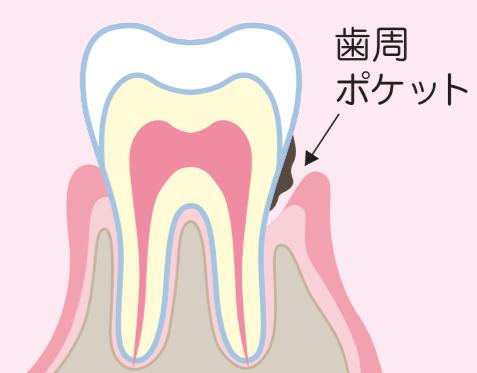
歯肉溝(仮性ポケット)の深さは2~3mm未満



歯肉溝に入り込んだ歯周病菌によって、歯ぐきだけが炎症を起こしている。歯ぐきの縁が部分的に赤く腫れるが、自覚症状はほとんどない。

② 軽度歯周炎

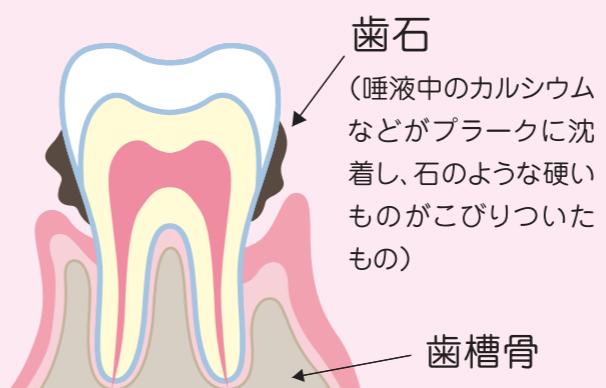
歯周ポケットの深さは2~4mm未満



炎症が進行して、歯肉溝は歯槽骨の一部が吸収した歯周ポケット(真性ポケット)になる。歯ぐきは赤く腫れ、触るとショコロヨシする。出血しやすい状態が続く。

③ 中等度歯周炎

歯周ポケットは4~6mm未満



歯槽骨の吸収が進み、歯がぐらつくようになる。歯の根元が露出しあはじめるので、歯が長くなったように見え、膿の排出や口臭も現れる。

④ 重度の歯周炎

歯周ポケットは6mm以上



歯を支える歯周組織が破壊され、歯根が露出。歯ぐきからは膿や血が持続的に出る。最終的には歯槽骨が大きく失われ、歯がグラグラして自然に抜け落ちる。

歯周病の予防法

セルフケアでできること

歯周病の原因は細菌性プラークです。よってこれを確実に取り除く「プラークコントロール」を習得することがとても大切です。プラークコントロールの基本は毎日の歯みがきです。

① 適切な歯ブラシの選び方

- Ⓐ 毛足はストレートで毛束は3~4列ぐらいで清掃しやすく、通気性のよいもの
- Ⓑ 健康な人は歯ブラシの硬さは普通かやや硬め、歯ぐきに炎症がある場合は柔かめのもの
- Ⓒ 歯ブラシの持ち方は、エンピツを持つようなペングリップ



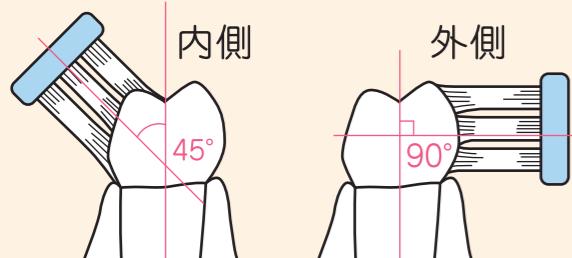
使いやすい歯ブラシは大きすぎず毛束は3~4列

エンピツを持つように(ペングリップ)

②みがき方

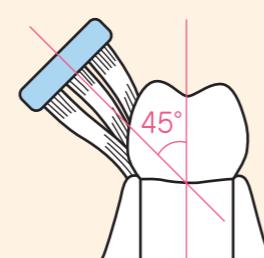
歯のみがき方の基本は、一歯ずつ丁寧にみがく事です。でも、ご自分に適したみがき方があるので、歯科医師・歯科衛生士に指導してもらい、自分のみがき方を習得しましょう。

ここでは、歯周病予防、治療に有効なスクラッピング法とバス法を紹介します。



スクラッピング法

歯の外側(ほっぺた側)は歯ブラシの毛先を歯に直角にあて、軽い力で小きざみに動かします。歯の内側(舌側)は45°にあて同じように動かします歯ぐきが健康な人向きです。

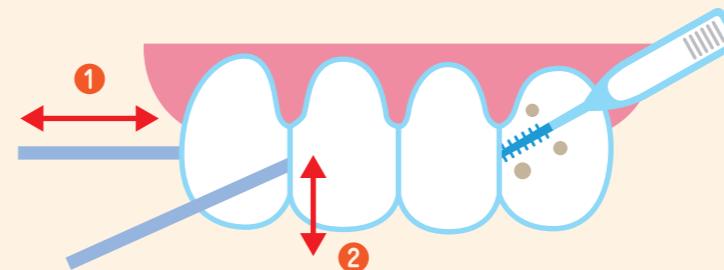


バス法

歯の外側も内側も、歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきのさかい目に向けて45°の角度にあて、軽い力で小きざみに動かします。歯ぐきに炎症がある人向きです。

フロスや歯間ブラシの活用を

歯ブラシの毛先が届きにくいところは、デンタルフロスや歯間ブラシを使ってプラークをしっかり取りましょう。



■ デンタルフロス

- ①歯と歯の間にフロスを入れ、スライドさせながらゆっくり下ろす。
- ②歯に沿わせて、上下に数回動かす。



■ 歯間ブラシ

- 歯と歯の間にブラシを斜めにゆっくり差し込み、歯ぐきを傷つけないように2~3回前後に動かす。さまざまな形やサイズがあるので、歯のすき間に合ったものを。

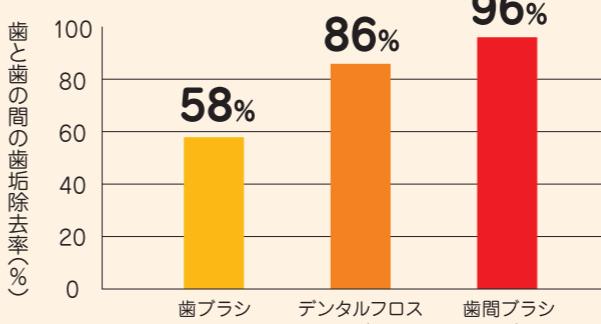


■ 洗口液

殺菌作用のある成分が含まれているものは、歯や歯ぐきへのプラークの付着抑制効果や歯肉炎の予防効果が期待できます。ただし、歯みがきの補助として使用するものですので、歯みがきはしっかり行いましょう。

デンタルフロスと歯間ブラシの効果

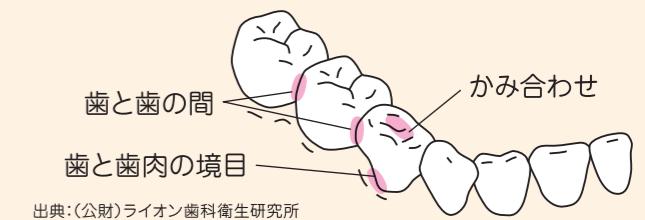
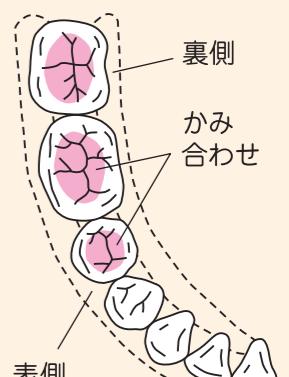
プラークの除去率を歯ブラシだけの場合とデンタルフロスや歯間ブラシを併用した場合とを比較した研究では、併用した場合に一定の効果があることがわかりました。



出典:山本昇ほか「Interdental BrushとDental Flossの清掃効果について」
(日本歯周病学会雑誌 1975年)

歯みがきのポイント

- ①歯の裏側、表側、かみ合せの面と分けてみがくようになります。
- ②みがき残しがないように、順番を決めてみがきましょう。



生活習慣の改善(変容)で歯周病の危険因子を取り除く

喫 煙

タバコの煙の中には、タール、一酸化炭素、ニコチンをはじめとする、数多くの有害物質が含まれています。タールはヤニとして歯に付着し、さらにその上にプラークが付着しやすくなります。一酸化炭素やニコチンは、病原菌に対する抵抗力を低下させるとともに、歯ぐきの腫れを隠したり、傷口を治りにくくするために、歯周病を重篤化させます。よって、歯周病の治療に際しては禁煙が必要となります。



よくかむこと(肥満防止)

早食いは食物を沢山食べる事につながります。ゆっくりと良くかんで、唾液と食べ物とをしっかりと混ぜながら食事を楽しむことが大切です。



食生活の見直し(食育)

繊維の多い野菜、ビタミンA、C、D の豊富な食べ物や果物をとり、栄養のバランスのとれた食事を心がけましょう。



ストレスの解消

日常生活でのストレス解消のため、ジョギング、アロマ療法、音楽療法などを試みたりして、リラックスすることも大切です。



あなたのお口は健康ですか？



歯周病の健康チェックリスト

- グラグラする歯がある
- 歯みがきをすると血が出る
- 硬いものがよく噛めない
- 歯が抜けたままになっている
- 口臭が気になる
- 口の中がよく乾く
- タバコを吸う
- 間食をしがち
- 定期的に歯科健診を受けていない
- 自分に合った歯みがきの仕方を知らない、または関心がない

一つでも当てはまる項目がある方は
歯周病の可能性があります。

歯周病は自覚症状がないまま進行します。
定期的に歯科健診を受けて歯とお口の状態を
チェックしましょう。歯医者さんでは自分に合う
歯みがきの指導も行っています。

