

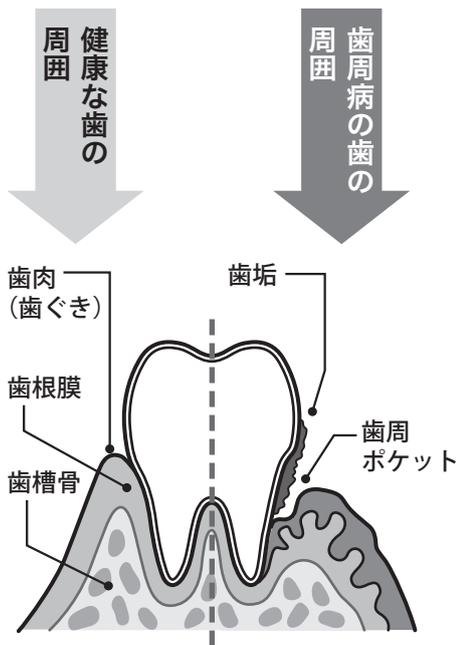
# 全身の病気とのかかわりが深い 歯を失う理由の第1位！

# 歯周病

初期では自覚症状が少なく、気づかないうちに進む「歯周病」。最近は、口の中だけではなく全身の病気と深くかかわっていることがわかってきました。歯周病の基礎知識と効果的な対策を紹介します。

成人の約7割が  
歯周病にかかっている

歯周病は歯周病菌によって起こされた炎症により、歯を支えている歯肉（歯ぐき）や、その下の歯槽骨などの「歯周組織」が壊されていく病気です。歯周病は日本人の歯が抜ける理由の第1位になっており、約7割が歯周病にかかっているともいわれています。



歯槽骨、その上の歯肉、歯根と歯槽骨の間にある歯根膜、歯根の表面にあるセメント質を総称して歯周組織という。歯周病菌によって歯肉に炎症がおき、歯と歯肉の境目が深くなって（歯周ポケット）、歯周病菌の温床となる。

## 歯周病チェック

- ①歯ぐきが少し腫れている.....
- ②歯をみがくと血が混じる.....
- ③口の中がいつもねばついた感じがする.....
- ④口臭がある.....
- ⑤歯ぐきがやせて歯が長くなったように見える...
- ⑥歯と歯の間にものはさまりやすい.....
- ⑦歯に触るとぐらぐらする.....

## 判定

- ①～④にチェックがついた人  
歯肉炎が疑われます。数が多いほど進んでいる恐れがあります。  
\*③④にチェックが入った人は初期の歯周炎に進行している可能性があります。
- ⑤～⑦にチェックがついた人  
歯周炎が疑われます。数が多いほど進んでいる恐れがあります。



## 歯周病はこんな病気を招く

うっかり歯をおろそかにすると全身に影響する

歯周病は歯を失うだけでなく、その原因である歯垢（プラーク）の中の細菌が、血液を介しても全身を巡り、からだ中の臓器や器官に侵入し、さまざまな病気を引き起こします。

■心内膜炎  
歯周病菌が心内膜に付着して炎症を起こし、心不全や塞栓症を起こします。



■動脈硬化  
歯周病菌が血液に入り、血管壁に付着すると血管内壁にアテローム\*が形成され厚みを増して、動脈硬化の原因になります。

■早産・低体重児出産  
歯周病菌や炎症物質によって起こります。

\*アテローム…粉瘤（ふんりゅう）と呼ばれる良性皮膚腫瘍

■脳梗塞  
歯周病菌の侵入によって脳の血管が詰まり、そこから先の血行が阻害されるために脳の機能が障害される。

■首・肩こり  
歯周病にかかるとよくかめず、無理なあごの動きによってバランスが悪くなり、首や肩の筋肉痛に。

■細菌性肺炎  
口の中の細菌が気管から肺に入り、肺炎の原因になります。

■胃潰瘍  
歯周病菌によってピロリ菌が威力を増し、胃潰瘍の原因に。

■糖尿病  
歯周病菌が細胞を刺激して、インスリンの血糖調節機能に悪影響を及ぼします。

## よくかんで食べよう。かむことで脳の血流が増加

よくかんで食べると、脳の血流が増加することがわかっています。くに脳の神経の中の満腹中枢、弧束核（味覚中枢）、海馬（記憶に関与）、扁桃体（嗅覚やストレスに関与）、室傍核（自律神経の中枢）などが活

性化していることが確かめられています。つまり、よくかむことで肥満を防止でき、記憶力をよくし、ストレスが解消されて心が安定する効果が期待できるということです。

## 歯みがきで歯周病を防ごう・治そう

歯周病予防の基本となるのが、歯みがき。歯肉炎や軽度の歯周炎であれば、毎日の歯みがきをしっかりと行うことで、健康な状態に戻すことが可能です。

## 歯周病対策の基本となるブラッシング

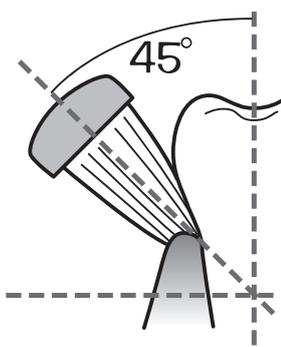
セルフケアの基本は、歯周病菌の温床となる歯垢を取り除くこと。そのためには正しいブラッシングが大切です。歯ブラシにはさまざまなタイプがありますが、選ぶポイントは、

- ①毛先が2〜3列で密なもの。
- ②ブラシにしっかりと弾力がある。
- ③予防や軽度の歯周病のケアには「ぶつう」から「かため」、炎症が

ひどいときは「やわらかめ」のブラシを選ぶ。歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを使用するよりも効果的。

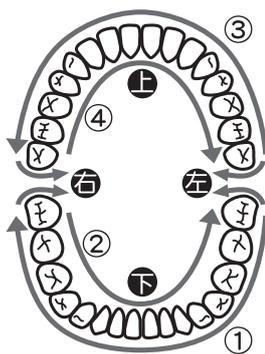
外出先などで歯をみがけないときは、食後に口をすすぐだけでも効果があります。食べた直後の食べかすは、歯の表面にのっただけなので、ブクブクとすすぐだけでもとれやすいからです。

### 歯ブラシの当て方（バス法）



歯の表面だけでなく、歯と歯ぐきの境目に（歯周ポケットに毛先を入れる感じで）45度に歯ブラシを当て、歯2本単位で20往復くらい細かく振動させる。力を入れすぎないように。歯の内側・外側とも同様に行う。

### 歯をみがく順番（右利きの場合）



利き手の反対側の下の奥歯からみがく。①～④の順でみがくとみがき残しが出にくい。トータルで15分ほど、途中で口をすすぎながら行う。1日最低1回はこの方法できちんとみがくように。

\*左利きの場合は右から始めて逆回りに。