



さ
ろ
ま
げ
ん
き
王
国

保健福祉課保健推進係

Tel 2・1・2・1・2

おいしく・楽しく食べたい『歯周病予防』

食べ物をしっかり噛んで、おいしく食べるためには、自分の歯が20本以上残っている事が大切な条件とされています。ですが、佐呂間町の40歳代の方では、「自分の歯が20本以上ある人の割合」は約7割（H23年度佐呂間町健康栄養基本調査）で、全国の約9割（H23年度歯科疾患調査）と比較し割合が低いという気になるデータがあります。今回は、成人期で歯を失う最大の原因「歯周病」についてお伝えします。

知らずに進行する『歯周病』

歯周病の原因は歯垢（プラーク）に含まれる歯周病菌です。初期には歯肉の腫れや炎症がみられる「歯肉炎」が起きますが、痛みなどの自覚症状はほとんどありません。

更に歯と歯肉の間の溝（歯周ポケット）に歯垢がたまり歯周病菌が増殖すると、歯を支える組織にも炎症が広がり「歯周炎」になります。歯周ポケットの奥に歯垢がたまり

炎症が進むと、歯を支える歯槽骨などの組織が破壊され、気づいた時には歯がぐらつき、最終的に歯が抜ける場合もあります。【図1】

若いからと油断は禁物

歯周病というと中高年の病気と考えがちですが、歯周ポケットが深くなる、歯石がみられる等、なんらかの歯肉の問題がみられる人は20歳代〜30歳代でも7割を超え、40歳代後半を過ぎると8割以上（H23年度歯科疾患調査）となり、早くから歯周病予防を意識する事が大切です。

気をつけたい

歯周病の危険因子

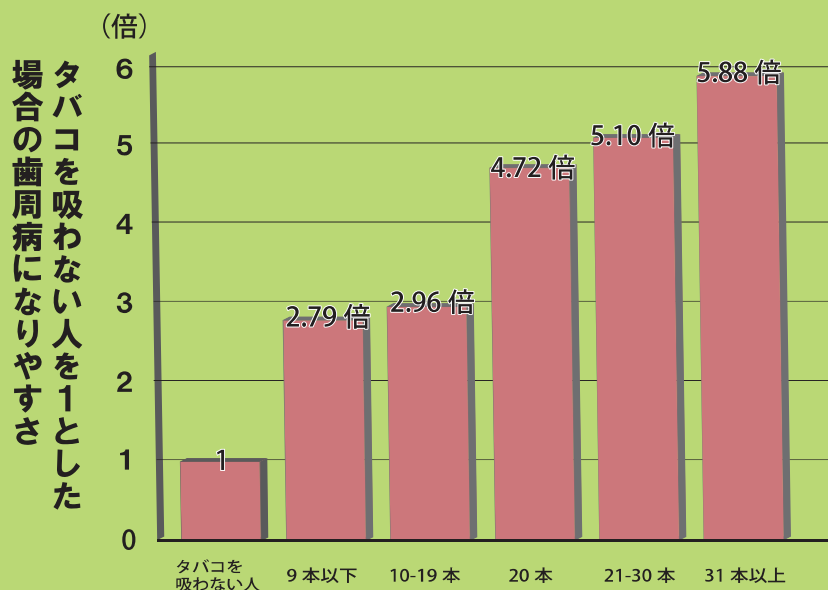
◎喫煙

↓タバコを吸うと歯肉の血行が悪くなる、歯垢が付着しやすくなる等、歯周病にかかる危険性が高まります。【図2】また、周りの人の受動喫煙にも注意が必要です。

◎糖尿病

↓血糖値が高い状態が続くと免疫力が低下し、歯肉の炎症が起こりやすくなります。また、歯周病が進行すると炎症性の物質が血流にのり、血糖値をコントロールするインスリンというホルモンの働きを妨げ、糖尿病が悪化しやすくなると言われています。

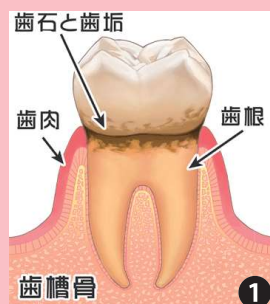
1日あたりの喫煙本数と歯周病の関係



タバコを吸わない人を1とした場合の歯周病になりやすさ

【図2】

【図 1】



① 歯周炎～歯周病菌の出
す毒素などで歯ぐきに
炎症が起こる。赤く腫
れるが見ただけでは
分からないことも…。



② 軽度歯周炎～歯周
ポケットという溝に歯垢
や歯石がたまる。歯ぐ
きから出血したり、歯
槽骨が溶け始める。



③ 中等度歯周炎～炎症が
奥まで進み、歯ぐきが
ブヨブヨした状態とな
る。歯槽骨がかなり溶
け、歯がぐらつく。



④ 重度歯周炎～歯槽骨が
ほとんどなくなり、歯
が支えられなくなる。
食べ物を噛むことがで
きなかったり、歯が抜
けることも…。

◎ 歯科医院で歯と歯肉のチェック
↓ 毎日きちんと歯磨きをしても、磨
き残しが歯石となり歯磨きでは除
去ができなくなります。年に1～
2回以上の歯科受診で歯石を除去
し、歯の状況
に合った歯磨
きの指導を受
けましょう。

◎ 歯磨き
↓ 歯垢を増やさないためには毎食後に
歯磨きをする事が望ましいですが、
難しい場合には、特に夜寝る前には
ていねいに歯磨きをする事が大切で
す。歯間ブラシやフロスを使用し、
歯間の清掃も行いましょう。

歯周病予防のための生活習慣

歯肉がちよっと腫れるくらいなら
…と治療が遅れてしまうと、歯周ポ
ケットの奥で歯槽骨の破壊が進んで
しまいます。大切な歯を残すために
は、しっかりと歯磨きをするだけでな
く、早期に歯科医院で歯垢や歯石を
除去し、歯の根元の炎症を広げない
事が重要です。

**歯周病は
早期発見が大切です!!**

★歯周病セルフチェック ～当てはまるものにチェックしましょう～

- ☐ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- ☐ 口臭がなんとなく気になる
- ☐ 歯ぐきがやせてきたみたい
- ☐ 歯と歯の間にものがつまりやすい
- ☐ 歯磨きの後、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある
- ☐ 歯と歯の間の歯ぐきが鋭角な三角形ではなく、おむすび形になっている部分がある
- ☐ 時々、歯が浮いたような感じがする
- ☐ 指でさわって、少しぐらつく歯がある
- ☐ 歯ぐきから膿が出たことがある

◎ チェックが1～2個⇒歯周病の可能性があります。歯磨きの仕方を見直し、歯科医院
でもチェックを受けましょう。

◎ チェックが3個～5個以上⇒歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医
師に相談しましょう。

(参考：8020 推進財団 歯周病対策で健康力アップ からだの健康は歯と歯ぐきから)