



歯周病を予防しよう！

平成28年に厚生労働省で行われた歯科疾患実態調査では、歯周病（4mm以上の歯周ポケットがある状態）にかかっている方の割合は20歳代後半から30歳代後半では3割以上、40歳代から50歳代にかけて4割を超え、60歳代後半では6割以上ということがわかっています。歯周病は年齢によって増加していく病気ですが、若い世代から予防していくことが大切です。

歯周病とは

歯と歯茎の隙間にある歯周ポケットから侵入した細菌が、歯茎に炎症を起こして歯を支える骨（歯槽骨）を溶かし、最終的に歯が抜けてしまう病気のことを言います。また、口の中だけではなく全身に様々な影響があることがわかっており、歯周ポケットから侵入した歯周病菌や歯周病で生じた炎症物質が血管に入ること、呼吸器疾患や心疾患、妊娠中であれば早産等を引き起こしやすくなると言われています。

歯周病の原因

歯周病の直接の原因は、歯の周りに着く汚れである歯垢（プラーク）に含まれる細菌と言われています。歯垢は食べ物の残りカスが歯の表面に着き細菌が繁殖したもので、白くねばねばしています。食後8時間程度できると言われ、歯垢1mgの中には約300種類、1億個もの細菌が存在しています。歯垢が長期間歯の表面に着き、石灰化して硬くなったものを歯石と言いますが、歯石をそのままにしておくと、ざらざらした歯石の表面に細菌が増殖し、やがて歯周病を引き起こします。

妊娠中の口腔トラブルに注意！

妊娠中は免疫力の低下やホルモンバランスの変化等から、口腔内に歯周病菌や虫歯菌が増えやすくなっています。歯周病になると炎症物質が分泌されますが、その物質が子宮の収縮を誘発する働きを持っており、早産や低体重児の可能性を高めてし

まいます。また、妊娠の維持と出産の準備に重要なエストロゲンという女性ホルモンが、歯周病の原因となる細菌の増殖を促すこともあり、妊娠中は普段よりも注意が必要です。

歯周病の自覚症状とセルフチェック

歯周病は重症の状態まで進行すると、自覚症状が現れますが、初期の段階ではなかなか症状を自覚できません。次のような症状があれば歯周病の可能性が考えられます。

- ◆ 朝起きた時に、口の中がねばねばする
- ◆ 歯肉が時々腫れる
- ◆ 歯みがきの時に出血する
- ◆ 歯肉が下がって、歯間に隙間ができた
- ◆ 硬い物が噛みにくい
- ◆ 歯がぐらぐらする
- ◆ 口臭が気になる

歯周病を予防するポイント

Point 1 「毎日の歯みがき」を大切に

歯みがきの基本として、歯を1本ずつ丁寧にみがくことが大切です。歯をみがく順番をきちんと決め、順序よく歯ブラシを動かすのがコツです。みがく順番は【図1】を参考にしてみてください。自分が当てている歯の形や場所をイメージしながら丁寧にみがいていきましょう。

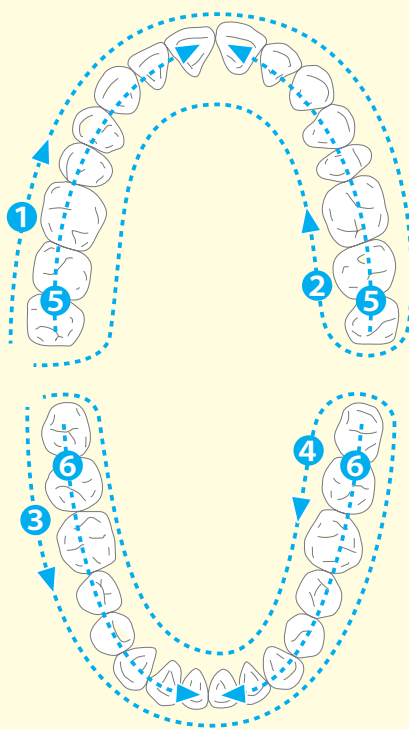
自分のみがき方が心配だなと感じる方は、歯科医院を受診し相談してみるのがおすすめです。

また、歯だけでなく歯間や歯の一番奥の部分等、歯ブラシだけでは汚れが取りにくい部位があります。そのような場所には、歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）等を活用しましょう。

【図1】歯をみがく順序の参考

歯並びがデコボコしている所は、歯ブラシを立てて1本1本みがきます

奥歯の内側は口を少し閉じて、歯ブラシを斜めに入れてみがきます



前歯の内側は、歯ブラシを立てて、先端部の毛先を使います

奥歯の外側は、口を大きく開き歯ブラシを確実にあててみがきます

奥歯の一番後ろも忘れずに、歯ブラシの毛先を当ててみがきましょう



一筆書きをするようにみがく順序を決めておけば、磨き残しがなくなります

間食に甘い物を食べるといいう方は多いかと思えます。しかし、砂糖が

Point 4 生活習慣を見直す

間食に甘い物を食べるといいう方は多いかと思えます。しかし、砂糖が

Point 3 食べ物をよく噛む

よく噛むことで唾液が分泌され、歯に汚れが付着することを防ぎます。早食いは噛む回数が必然と少なくなるため満腹中枢が刺激されず、食べ過ぎにつながっていきます。食事量が増えることで肥満につながるため、1口20〜30回以上噛んでから飲み込むようにしましょう。

Point 2 禁煙する

喫煙者は非喫煙者よりも3〜8倍歯周病にかかりやすいと言われています。たばこの中には多くの有害物質が含まれており、中でもタールはヤニとして歯に付着し、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、病原体に対する抵抗力を低下させるとともに、歯茎の腫れを見えにくくしたり、傷口を治りにくくするため歯周病を悪化させてしまいます。喫煙は呼吸器疾患や心疾患を引き起こす要因にもなるため、禁煙に挑戦してみましょう。

歯周病は放置するとどんどん進行する病気で、「まだ大丈夫」と放置すると様々な病気を引き起こしてしまいます。普段から歯みがき等で予防を心がけ、歯科医院で口腔状態のチェックを受けましょう。

Point 5 ストレスを解消する

精神的ストレスによって体の抵抗力が弱くなったり、食生活や歯みがき等の生活習慣が変化したりすることで口腔内の環境が悪化し歯周病へとつながっていきます。日常的にストレスをためないよう、自分の好きなことをしたりリラックスできることを見つけましょう。

たくさん含まれた甘い物や柔らかい物は歯につきやすく、歯垢が増える原因になると言われています。間食の内容や食べるタイミングを決め、食べた後は歯みがきをするようにしましょう。また、不規則な食事や栄養バランスの偏りは歯周組織の抵抗力を弱めてしまいます。ゆっくりよく噛むために繊維の多い野菜類を摂ったり、体の免疫力を上げるビタミンA・Cが多い食べ物を摂ることをお勧めします。また、歯を形成するカルシウムやカルシウムの吸収を促すビタミンDが豊富な食べ物を摂り、丈夫な歯を育てましょう。