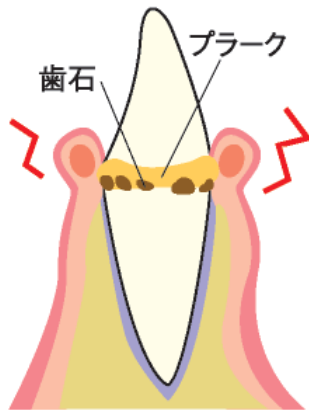


歯周病予防 7つの鍵🔑

1. 本当に知っていますか？歯周病のこと

TVCM や雑誌、インターネットなどで「歯周病」という言葉をよく耳や目にする機会は多いと思います。30 代を過ぎたあたりから、自分は大丈夫かな？と少しずつ気になり始めたり…。しかし、一言で「歯周病」と言っても、具体的にどんな症状のことを言うのでしょうか？ 意外と知られていないのですが、「歯周病」とは、歯と歯を支える組織（歯周組織：（歯肉・歯根膜・歯槽骨・セメント質））におけるさまざまな病態の「総称」です。

歯肉炎



歯ぐきが赤く腫れる
歯磨きのときに血が出る など

歯周炎



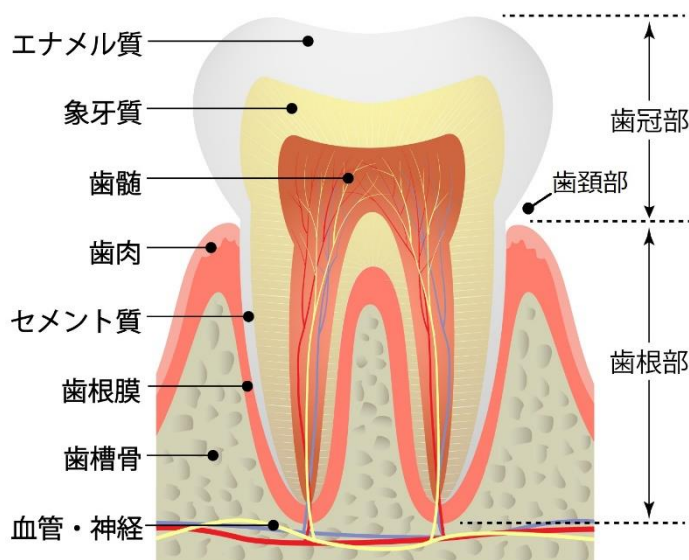
歯が長くなったように感じる
歯が浮いたような感じがする
歯がぐらぐらする など

大きく分類すると、「歯肉炎」と「歯周炎」これら2つをまとめて「歯周病」と呼んでいます。炎症が歯肉だけにある状態を「歯肉炎」といい、炎症が歯槽骨や歯根膜にまで広がっている状態を「歯周炎」といいます。「歯周炎」はあまり聞き慣れないかも知れませんが、以前は「歯槽膿漏」と呼ばれていました。「歯肉炎」がさらに深部にまで進行してしまった状態と言えます。これら歯周病の特徴は、「silent disease」と呼ばれるように、ある日突然重度の症状が出るのではなく、痛みがないため気づかないうちに静かに進行していくところです。歯茎が腫れたりして気がついた時には歯を支えている歯槽骨まで進入し、歯がグラグラしたりものが噛めなくなったり、最悪の場合歯が抜け落ちてしまいます。虫歯は、歯そのものが壊されていく病気ですが、歯周病は歯を支える土台（歯周組織）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割が歯周病にかかっている、生活習慣病のひとつにも数えられています。

歯周病予防 7つの鍵🔑

2. 歯と歯肉の構造

歯や歯茎の内側は、普段見ることはできませんが、下記のイラストをご覧ください。
歯を支える土台(歯周組織)はこうなっています。



このイラストは、歯を輪切りにした図です。

上の部分は「歯冠」、境界部は「歯頸」、下の部分は「歯根」と呼ばれています。歯が骨に植わっている状態は、釘が板に打ち付けられている様子に似ていることから「釘植(ていしょく)」とも言われています。

歯冠の表面を覆っているのは「エナメル質」と呼ばれ、ヒトの身体の中でも最も硬い部分で、モース硬度でダイヤモンドを 10 とした時の 6-7 の値、水晶くらいの硬さがあります。歯の中央部には、血管の入っている「歯髄」があります。

歯の本体は「象牙質」という組織です。

そして、その歯を支える土台である歯周組織は歯の周りにあり、「歯肉」「歯根膜」「セメント質」「歯槽骨(歯の周りの骨)」の4つからなっています。

歯周組織は、歯頸部を取り囲み、噛む力に対応して、歯を守り、口腔内の異物や「食べかす」が歯槽に侵入するのを防いでいます。**歯周病が酷くなると、歯茎の腫れだけではなく、歯を支える歯槽骨を溶かしてしまうのです。歯槽骨は弱くなり、歯がグラグラして最終的に歯が抜けてしまうのが、歯周病の怖いところです。**

歯周病予防 7つの鍵🔑

3. 歯周病の原因

●細菌性プラーク

歯周病の直接の原因となるのはプラーク(歯垢)です。

プラークとは、歯磨きが充分でなかったり糖分を過剰に摂取したりすることによって、細菌がネバネバした物質を作り出し歯の表面に付着したものです。口腔内の細菌のほとんどは唾液で流されますが、**プラークは水に溶けにくく歯にしっかりと付着しているため、うがいなどでは簡単に落ちず、歯ブラシや歯間ブラシ、デンタルフロスなどでなければきれいに落とすことができません。**

プラークは細菌の塊で、1g あたり1 億個以上の細菌が詰まっていると言われ、虫歯や歯周病を引き起こす原因となります。プラークが溜まりやすい場所は、歯と歯の間や歯と歯茎の境目の溝(歯周ポケット)、奥歯の噛み合わせの溝の中、歯と歯が重なった部分、抜けた歯の周り等たくさんあります。このような場所は、歯磨きをしていても歯ブラシが届きにくく、場合によっては届かない場所だと言えます。

当然、人によって歯並びは異なるため、プラークが残りやすい場所も変わってきます。

特に、歯並びが悪い方はプラークが溜まりやすい傾向にあるので、染め出し液を使ってプラークが溜まりやすい場所を把握したうえで、日々入念なブラッシングを心がけると良いでしょう。食後およそ 4～8 時間ほどでこのプラークが作られてしまうので、毎食後の歯磨きやうがいが大切です。



※染め出し液の赤色は、食紅と同じ成分ですので飲み込んでも体に害はありません。

●リスクファクター(危険因子)

歯周病の直接の原因はプラークですが、歯周病菌のすみかとなるプラークをためやすい「口腔内環境」や悪い生活習慣にも注意が必要です。これらをリスクファクター(危険因子)と呼びます。

歯周病予防 7つの鍵🔑

歯周病予防には適切な歯磨きでプラークを取り除き、歯周病のリスクファクターを少なくすることが大切です。リスクファクターには「環境因子」「宿主(しゅくしゅ)因子」「咬合(こうごう)因子(環境因子に含む場合もあり)」があります。

【環境因子】

こんな生活習慣は要注意！

- 間食が多い
- 食べるときによく噛まない
- やわらかいものを好んで食べる
- ストレスをためやすい
- 喫煙
- 歯磨きをせずに寝てしまう

また口呼吸の習慣がある人も、口の中の粘膜や歯茎が乾燥しやすくなり、炎症を起こしやすいのでこれに含まれます。

【宿主因子】

生まれ持ったもので、環境や個々の習慣に影響されない要素です。

- 年齢
- 人種
- 歯の数
- 持病
- 白血球機能
- 遺伝 など

たとえば、よく歯を磨かなくても虫歯や歯周病にかかりにくい人がいます。これは遺伝によるものや白血球機能による体の免疫機能の違いが影響します。

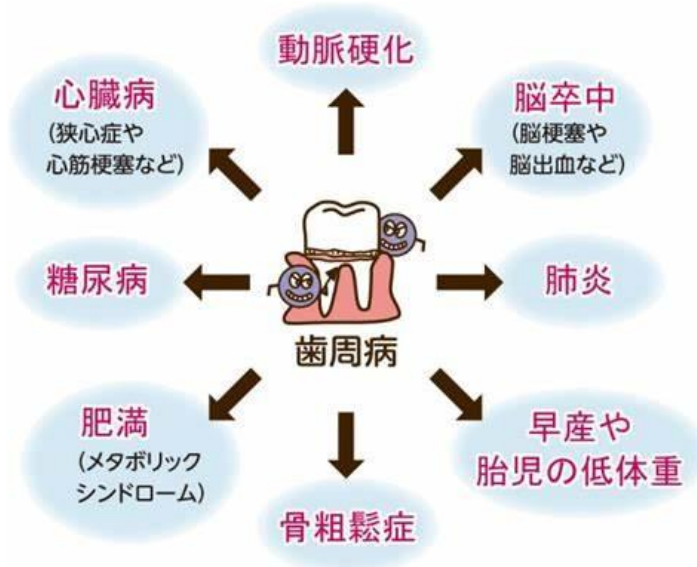
【咬合因子(環境因子に含む場合もあり)】

- 歯並びが悪い
- 上下の噛み合わせが悪い
- 歯ぎしり
- 歯の食いしばり など、歯に強い負担がかかる状態などが含まれます。

このように、歯周病を引き起こしやすいリスクファクターの各因子が重複することで、歯周病発症の危険性が高まります。

歯周病予防 7つの鍵🔑

4. 歯周病が全身に及ぼす影響



始めに、歯周病になることで全身の健康にはどのような影響があるのでしょうか？臓器ごとに見て行きましょう。

●脳→脳梗塞・認知症

歯周病菌が歯茎から血液に入り全身をめぐることで動脈硬化を起こし、**脳梗塞**を引き起こします。

●肺→誤嚥性肺炎

歯周病菌が唾液などに混ざり、下気道に入り込んで**肺に炎症**を引き起こします。

●心臓→心疾患

歯周組織の炎症と排出される物質が**心疾患**の原因となります。

●子宮→早産

歯周病により生理活性物質の分泌に影響を及ぼし、子宮が収縮して**早産**を引き起こすのです。また妊娠すると増加する女性ホルモンが歯周病菌の栄養素となり歯周病悪化の原因となります。

●すい臓→糖尿病

歯周病が糖尿病を憎悪させ、**糖尿病が悪化**すると歯周病が進行しやすくなるという悪循環に陥ります。

歯周病予防 7つの鍵🔑

5. 歯周病が妊娠・出産にも影響を及ぼす！？

妊娠中は悪阻で食事の回数が不規則になったり、気持ちが悪くて歯磨きをしっかりと行えなかったりと口腔内の衛生状態が悪化する可能性が高くなります。このことからしっかりと口腔ケアを行った方が良いと認識している妊婦さんは多いと思いますが、一歩進んで歯周病と妊娠・出産には強い関連性があるのはご存知でしょうか。

●歯周病が妊娠・出産に及ぼす影響とは？

厚生労働省による「人口動態統計」の調査結果によると、出生率が下がっているにもかかわらず、1950年に2500g未満の低体重児の出生割合は5.1%、1990年では6.3%、2013年には9.6%と増加の一途をたどっています。この一因を作っているのが歯周病なのです。

NPO 法人日本臨床歯周病学会の報告によると、歯周病にかかっている人は歯周病にかかっていない人に比べて **7 倍も早産や低体重児を出産するリスクが高くなります。**この数字はアルコールやタバコ、感染症などと比較しても非常に高いと言えます。それではなぜ歯周病が早産や低体重児を出産するリスクを高くするのでしょうか。

まず歯周病が早産を引き起こす仕組みですが、口腔内に歯周病菌が増えると免疫バランスが崩れ「サイトカイン」という情報伝達物質が発生します。「サイトカイン」が過剰に発生すると歯肉や歯槽骨を破壊する酵素が出やすくなるため歯周病が進行するのですが、妊婦さんの胎内では血中サイトカイン濃度が固まると出産のサインと見なされ、陣痛や子宮収縮が始まってしまうのです。

このため胎内で赤ちゃんが十分に成長しないまま出産を迎え、早産となります。また歯周病が低体重児を出産するリスクを高くする仕組みですが、歯周病菌が炎症を起こした歯肉の血管から血中、さらには羊水内に入り込み胎児の成長に影響を及ぼすと言われているのです。

生まれてくる赤ちゃんの健康のためにも、妊娠中は歯周病にかからないよう予防することが大切と言えるでしょう。

(参考:厚生労働省「人口動態統計」)

(参考:NPO 法人日本臨床歯周病学会「歯周病と妊娠」)

歯周病予防 7つの鍵🔑

●妊娠・出産が歯周病に及ぼす影響とは？

では逆に妊娠・出産が歯周病に及ぼす影響とはどのようなものがあるのでしょうか。歯周病は炎症が歯肉にとどまっている軽度のものを歯肉炎、炎症が歯根膜や歯槽骨にまで広がる重度のものを歯周炎と言います。

妊娠中は女性ホルモンであるエストロゲン(卵胞ホルモン)やプロゲステロン(黄体ホルモン)の分泌が活発になりますが、P.intermedia(プレボテラ・インターメディア)という歯周病菌は、エストロゲンを栄養源として増殖するのです。またプロゲステロン(黄体ホルモン)は炎症物質を刺激します。このため**妊婦さんは妊娠性歯肉炎にかかりやすくなってしまいます。**妊娠性歯肉炎の主な症状としては歯肉が赤くなり、歯茎が腫れます。また歯磨きの時に出血も見られるのです。体調が優れない時に口腔ケアまで意識するのは大変なことです、歯周病が悪化しやすい状態にあることは覚えておくようにしましょう。

●悪阻時期の歯磨き

食後ではなく一日のうち体調のよい時間で、気分が落ち着いた時に歯磨きをしてみてください。歯磨きの時は、下の方を向いて前かがみの体勢になり、歯ブラシを舌に当てないようにすると嘔吐感を避けやすいです。歯ブラシは小刻みに動かしましょう。

また、口の奥に歯ブラシをいれると苦しい場合は、小さな歯ブラシを使用すると楽になります。それでも辛い時は、液体歯磨きの使用も検討をしてみると良いでしょう。悪阻で吐き戻しがあつた場合は、お口の中が胃液などで酸性に傾いているのでうがいをするだけでも違います。グレープフルーツやレモンなどの酸っぱいものを好んで食べるようになった方にも、うがいはおすすめです。



歯周病予防 7つの鍵🔑

6. 子どもがかかる主な歯周病

歯周病は高齢者に多いイメージをお持ちの方も多いと思いますが、子どもにもうつるということをご存じでしょうか。

産まれてきたばかりの赤ちゃんは、歯周病菌を持っていません。産まれてきた後に周囲の環境によって、歯周病菌をもらうことがあります。**歯周病は直接うつるわけではなく、歯周病の原因菌が人から人に移動することでうつります。**赤ちゃんの口にキスをしたり口をつけた食べ物を赤ちゃんにあげたり、もちろん使用したスプーンやフォークなどの食器を共有することも、歯周病菌がうつる原因となります。

●不潔性歯肉炎

子どもの歯肉炎で最も多いのがこの不潔性歯肉炎です。子どもの歯肉炎の多くは、学齢期からみられるようになります。健康な歯肉はピンク色で引き締まっていますが、歯肉炎になると赤く腫れてぶよぶよしてきて、出血しやすくなります。

こうした歯肉炎の多くは、不適切なブラッシングや、間食の回数が多い不適切な食生活、口呼吸の習慣等から起こります。子どもの頃からの不適切なブラッシング等が習慣化することで、成人後の歯周炎のリスクが高まることも考えられます。

●萌出(ほうしゅつ)性歯肉炎

永久歯が生える時に歯茎に炎症症状が一時的に起こることがあります。奥歯によく見られますが、これは一時的に歯肉が腫れるだけで、歯が生えたとおさまります。プラークとは関係なく発症しますが、永久歯が生える頃に歯肉の腫れに気がついたら、いつもより丁寧にブラッシングをすると良いでしょう。痛みや腫れが激しい場合には、うがい薬で消毒をする、鎮痛剤などの投薬等の処置を行う場合もあります。

●思春期性歯肉炎

小学校高学年から中学生くらいに、ホルモンバランスの変化などから現れることがあるのが思春期性歯肉炎です。なかには著しく歯茎が腫れたり出血したりすることもあります。清潔にしているにもかかわらず、不潔性歯肉炎がベースとなるため、プラーク除去のための適切なブラッシングを日々心掛けましょう。

歯周病予防 7つの鍵🔑

●侵襲(しんしゅう)性歯周炎

子どもがかかる歯周病には、稀ですが侵襲性歯周炎もあります。男の子より女の子によくみられ、10～30 歳代ごろに多く発症することから、以前は若年性歯周炎とも呼ばれていました。プラークの有無とは関係がなく、家族で発症する傾向があることから、遺伝が関係しているとみられています。急速に歯槽骨が溶かされるのが特徴であり、一般的な歯周病治療では治らないことが多いです、家族にこの病気の患者がいたら、子どもが小さいうちから定期的に歯科を受診しておくといいでしょう。

●歯周病の予防と治療

歯周病は年齢に関わらず発症します。歯周病の予防として一番大事な対応方法は歯磨きです。歯磨きがしっかりしていなければ歯周病も治せません。基本的なことですが、しっかり歯磨きをしましょう。また、歯周病は、重症化するまではほとんど自覚症状が出ません。歯周病は悪くなってから治療するよりも、健康的で良い状態のうちからその状態を維持していくという考え方をする必要があります。

歯を失う原因のトップは歯周病です。**お口の中の細菌バランスは2歳までに決まる**と言われており、2歳までの間になるべく虫歯菌や歯周病菌がうつらないようにすることが大切です。虫歯や歯周病は細菌によるものですので、赤ちゃんや子どもには特に注意が必要です。自分のためにもお子様のためにも、日頃から虫歯や歯周病のケアを怠らないことが大切です。また、定期的な歯科検診も怠らないようにしましょう。



歯周病予防 7つの鍵🔑

7. 一日のセルフケアのポイント

●朝のケア

起床時の口の中がネバネバしている、あるいは乾燥しているということはありませんか？実は、朝起きたときの口の中の状態は、口臭が最もひどくなる条件を満たしているのです。昼間はそれほど口臭を感じなくても、寝起きの状態ではかなり臭うということもあります。

起床時は、口の中の細菌が最も多い状態です。起床してから朝食までに、まず歯磨きをして就寝中に増えた細菌を洗い流しましょう。虫歯予防や日中の口臭対策のために朝食後の歯磨きも欠かさないことも大切です。朝は忙しいので、起床時と朝食後に 2 回歯磨きをする時間をとれない、という方も多いでしょう。そんな方は、**起きたらすぐにうがいをすることをおすすめします。**寝ている間に増殖した細菌を洗い流すことが重要ですので、まずは起きたらうがいをする習慣を身に付けましょう。



●昼のケア

食べた後は歯磨きをするのが理想ですが、職場に歯磨きをする場所がない場合や一人だけ歯磨きをするのに抵抗がある人もいます。そんなときは、うがいをして食べかすを減らすだけでも効果的です。

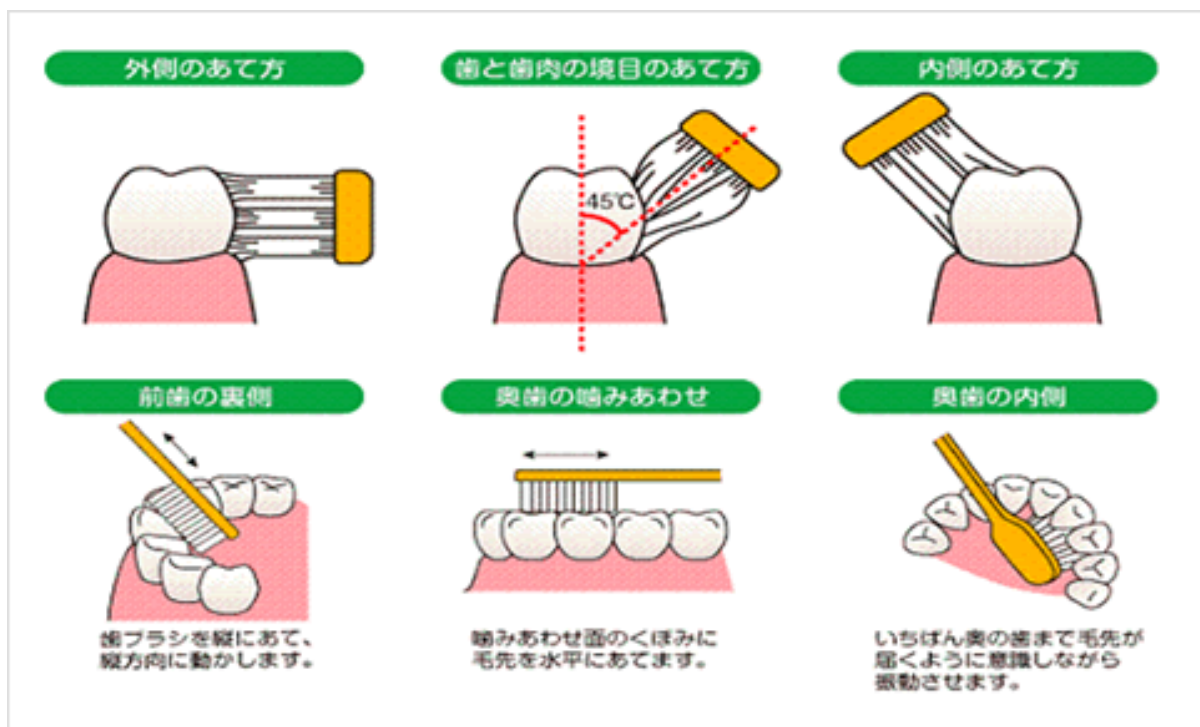
細菌は食べかすを餌にして繁殖し、プラークを作ります。プラークの中には虫歯や歯周病の原因となる細菌も含まれているため、**食べかすが残っていると虫歯や歯周病のリスクが高まります。**うがいすることで、**酸性に偏った口の中がより早く中性に戻ります。**毎日のちょっとしたケアが、歯と口の健康を守ることにつながります。

歯周病予防 7つの鍵🔑

●夜のケア

寝る前の歯磨きを最も丁寧に行いましょう。食べかすが残らないように、歯磨きを丁寧に行います。口の中に食べかすやプラークがあると、就寝中に細菌が増殖します。**歯磨きの前に一度うがいをすると汚れが落ちやすくなります。**

歯磨きの際は、まず歯の側面や噛み合わせの面に対して歯ブラシをまっすぐに当て、小刻みに動かして磨きます。この磨き方で歯の表面のプラークを落とせたら、次に歯ブラシを45度に倒して歯と歯茎の境目の溝まで磨きましょう。この溝の部分は磨き残しやすく、菌が繁殖して口臭の原因になりやすいので注意しましょう。また、歯ブラシだけでなく歯間ブラシやフロスを使用するとより良いでしょう。



セルフケアは継続することが最も重要です。タイミングに合わせたセルフケアをご紹介しましたが、続けられそうなものから、まずは取り入れてみてください。自分にとって簡単なケアから1つずつ取り入れて、継続的にセルフケアを行い、お口の健康を守りましょう！