

カラダにいい話。

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院の医師による健康コラム。
病気の病状・予防法・治療など健康について掲載いたします。

歯周病について ～定期検診が重要です～

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院
歯科医師 大野麻里奈



みなさん、8020（80歳で20本以上の歯を残す）運動をご存じでしょうか。厚生労働省によると、現在8020達成者は、3人に1人で過去最高となっています。しかし、3人に2人は、何らかの原因で歯を失っているのです。今回は、歯を失う大きな原因である「歯周病」についてお話していきます。

●歯周病（歯槽膿漏）とは

歯周病は、細菌によって引き起こされる炎症性の病気です。

その名のとおりに、「歯の周り」に存在する歯肉や歯を支える骨（歯槽骨）に発生します。

歯と歯肉の境目に歯垢がたまる、歯周病の菌が増殖し、毒素を出します。毒素に反応して、歯肉が炎症を起こして赤くなったり、腫れたりします。

歯周病は進行すると、歯周ポケットという歯と歯肉の間の溝が深くなってきます。さらに、歯周病の菌が出す毒素によって、骨を溶かす破骨細胞の働きが活発になり、歯槽骨が溶けて、歯がぐらぐらして抜けてしまうこともあります。

歯周病の進行具合には個人差がありますが、成人のおよそ8割が歯周病にかかっていると報告されています。

●歯科医院ではどんなことをするの？

歯科医院では、ものさしのような器具で歯周ポケットの深さを測ったり、歯周ポケットからの出血の有無を調べて、歯周病の進行具合を判断します。

また、磨き残しや歯石の付着具合をチェックし、歯磨きの仕方につい

てのアドバイスも行っています。歯垢1mgの中には、なんと10億個の細菌が存在すると言われ、歯垢を減らすこと＝細菌を減らすことになります。舌で歯の表面をなめてみてください。ヌルヌルしていたら歯垢がたまっているサインです。ザラザラしていたら、歯石がついているかもしれません。歯石は硬く、歯みがきでは取れません。歯科医院では、専用の器具で歯ブラシでは取れない歯垢や歯石を取り除き、歯周病の進行を防ぎます。

●歯周病と全身疾患

歯周病は、さまざまな体の病気とも深い関わりがあります。歯周病は、血糖値を下げる働きがあるインスリンを作りにくくし、糖尿病を悪化させます。糖尿病の人は免疫が弱り、歯周病が進行しやすくなります。逆に、歯周病の治療を行うと、糖尿病の数値が改善されることもわかっています。このほか、心疾患や誤嚥性肺炎、骨粗鬆症とも関連があると言われています。

●定期検診の重要性

みなさんは、どんなときに歯科を受診しますか？歯が痛い、ぐらぐらする、など何か症状があったときでしょうか。実際、初診される患者さんの

多くが、お口の中にトラブルを抱えてはじめて来院されます。「歯医者には怖くてなかなか行けなかった。痛みがなかったので放置していたけれど、急に歯がうずきだしたので来た」、という方もおられます。

多くの場合、むし歯や歯周病が原因で、治療することで症状の改善がみられますが、残念ながら抜歯に至ることもあります。「こんなことならもっと早く受診すればよかった」ということのないように、早めに歯科を受診しましょう。

歯が抜けた後も、そのままにせず、入れ歯やかぶせを作ってもらいましょう。ほかの歯が倒れてきて、かみ合わせが悪くなっていきます。

また、気づかないうちに病気が進行していることもあり、歯科を受診することで早期発見、早期治療につながります。特に歯周病は、初期にはほとんど自覚症状がありませんが、重篤化すると体の病気にも関係する恐ろしい病気です。

定期的に、歯科でチェックやクリーニングを受けることをお勧めします。3～6ヶ月に一度の検診が理想です。

歯科医院に足が遠のいている方も、まずは電話で相談してみましょう。

●歯周病セルフチェック

次の項目の当てはまるものにチェックしてみてください。

- 歯みがきをすると、歯肉から血が出る
- 歯肉が赤く腫れている
- 歯肉がやせてきた
- 歯がぐらぐらする
- 歯肉から膿が出ることもある
- 歯と歯の間に食物がはさまりやすい
- 口臭が気になる
- 歯が浮いたような感じがする

1つ以上でも当てはまる症状があれば、歯周病の可能性ががあります。早めに歯科医師に相談しましょう。