


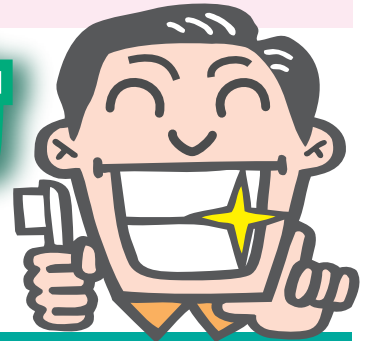
	歯周病とのつきあい方	1ページ
	食べたタバコの量が少ないと胃洗浄は不要です!! / 今月のイチオシ図書	2ページ
	糖尿病フポイントアドバイス「カーボ(炭水化物)カウントで血糖コントロール」/「糖尿病教室6月」のお知らせ	3ページ
	ハナシにならないハナシ / アレルギー教室のクッキング / 外来からのお知らせ / 外来診察のご案内	4ページ

歯周病とのつきあい方



6月4日はムシ歯予防の日ですね。
歯の衛生週間です。国民病とも言われる
歯周病について、今月はお話しましょう。



歯周病とは歯肉、セメント質(根の表面)、歯根膜(根と骨を結んでいるクッション)、歯槽骨(歯を支えている骨)に起こる病気をさします。成人の約8割がかかっており、さらに最近では低年齢化も生じています。まさに歯周病は現代日本の国民病といえます。

歯周病は初期の段階を歯肉炎といい、一般的に無症状であることが多く、痛みはほとんどないのが特徴です。しかし、徐々に「口の中がネバネバする」、「歯磨きをすると出血する」などの自覚症状がみられるようになり、そのまま放置するとやがて歯肉の炎症が広がり、進行すると歯を支えている骨が壊され、歯の揺れが大きくなります。これを歯周炎といい、さらに悪化すると歯がぐらぐらになり抜けてしまいます。

人の口の中には数百種類もの細菌が生息しています。清掃を怠った結果、歯周ポケット(歯と歯肉の境目)で細菌が異常に繁殖することによって歯肉炎は起こります。細菌は砂糖(ショ糖)などの糖質を利用し、粘着性物質を合成して歯に強く付着し、バイオフィームという細菌塊(プラーク)を作ります。バイオフィームはうがいでは取れず、歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロスなどで除去できます。しかし、歯の間、歯の縁は歯磨きがしにくくプラークがたまりやすいので、ここから炎症が広がっていきます。歯肉に炎症が起きると歯肉が腫れ、歯周ポケットが深くなり歯垢の除去がより困難になります。歯垢を適切に除去しないと、唾液や血液中のカルシウムイオンとくっついて石灰化し歯石となって歯面に強く沈着してしまいます。

▶ 歯周病の原因

歯周病は、①細菌 ②その人の状況(糖尿病や心疾患などの全身疾患、遺伝的要因、性ホルモン不調和、年齢) ③環境(生活習慣、喫煙、ストレス、降圧剤や抗けいれん剤)などの要因と時間の経過が関わりあって発生します。

▶ 歯周病が原因!?

特に最近では歯周病が全身状態に及ぼす影響について注目されています。歯周病を「単に口の中の病気」として考えるのではなく、「細菌の供給源」あるいは「いろいろな臓器に影響を及ぼす可能性のある軽度の慢性炎症」として考えるようになってきています。

このように、歯周病治療は全身的な状態を変化させたり、逆に全身疾患が歯周病に影響を与えたりすることもあるのです。口の健康だけでなく全身の健康にも着目する必要があります。自分の力で変えることのできないものとできるものがありますが、合併症を少しでも減らすという意味で、まず歯周病を治療していきましょう。

▶ 歯周病とのつきあい方

歯周病の基本的な治療は、プラーク・歯石除去になります。しかし、述べてきたようにいろいろな要因が関与していることが多いため、完全な治療は困難ですが、適切な歯磨き、食習慣や生活習慣の改善、定期的な歯科検診を受けることである程度コントロールできます。

歯や口の中の健康づくりだけでなく、全身の健康増進をはかり心身ともに快適に過ごせるよう心がけましょう。
(歯科・口腔外科医長 竹岡 高志)