

# 歯周病はどんな病気？

昔は「歯槽膿漏」今は「歯周病」といいます

## 歯周病とは

歯周病とは、歯の周囲に付着したプラーク（歯垢）が歯と歯肉の隙間に入り込み、歯を支えている骨を溶かしてしまう病気です。プラークには非常に多くの細菌が含まれていて、その細菌の出す毒素が歯肉に炎症を起こし、そして歯を支えている骨を溶かすのです。また、歯周病は歯を失うだけでなく、心臓病や糖尿病などの全身疾患にも悪影響を与えています。

- 虫歯と歯周病は、「歯の二大疾患」と呼ばれています。
- 成人の8割は歯周病を持つと言われており、気づかない人がほとんどです。



## 歯周病の種類

歯周病は、歯肉炎と歯周炎の2つに分けることができます。

### ●歯肉炎

プラークが歯の周りに付着することで歯肉に炎症が起こります。

- ◎単純性歯肉炎、妊娠性歯肉炎、壊死性潰瘍性歯肉炎

### ●歯周炎

歯肉炎が進行すると、歯を支えている骨に影響が出て、歯ぐきから血や膿が出たりします。

- ◎成人性歯周炎、早期発症型歯周炎、思春期前歯周炎、若年性歯周炎、急速進行性歯周炎

歯肉炎は、歯茎が腫れるなどの症状をいいますが、歯周炎は、骨にも炎症を起こし、そのうちに歯の骨が痩せていき、歯がぐらつき始めます。

## 生活習慣病との関係

高血圧・高脂血症・肥満などは、症状が軽くても心臓病や糖尿病などの生活習慣病になるリスクを高めますが、この生活習慣病のメカニズムに歯周病が影響していることがわかってきました。また、骨粗鬆症や糖尿病などがあると、歯周病が進行しやすく、治りも悪くなります。



# 発症のサイン!

## 歯周病のサイン



## 歯周病は感染症

- からだの病気の多くは、ばい菌（細菌）が侵入することによって起こります。
- 歯周病も細菌が歯肉に感染して広がる感染症です。
- 口の中には腸の中にいる細菌と同じように、口腔常在菌と呼ばれる細菌が住み着いていて、「良い細菌」と「悪い細菌」が同居（共生といいます）しています。
- 健康な時にはそのバランスがとれているのですが、歯みがきを怠ると口の中の「悪い細菌」が増えてきて病気を起こしやすくなり、歯肉に炎症が生じます。



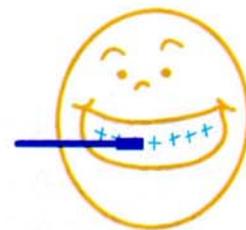
## バイオフィルム(フラークでできた膜)の形成

- 口の中の細菌はプラーク（歯垢）と呼ばれる細菌膜を作って歯に付着します。（この膜はバイオフィルムと呼ばれています。）
- 複数の細菌の集団で薬も効きにくく歯ブラシなどで機械的に清掃しなければ取れません。
- 虫歯も歯周病もこのプラーク（歯垢）が原因で起こります。しかも歯周病ではそれが歯周のポケットに溜まるので除去が大変です。
- ポケット面は潰瘍になっており、病的な歯が何本もあるとコイン大以上になり、内臓への影響が予想されます。

## 毎日のケアによる防止

歯周病は自然に治ることはないのので、放っておくと症状はどんどん悪化してしまいますが、治療をすることによって、ある程度の進行を防ぐことができます。

- 1 正しいブラッシングを毎日行い、歯周病の原因となる歯垢を取り除き、口の中の清潔を保つ。
- 2 歯ぐきをマッサージする。
  - ◎マッサージをすると歯肉は引き締まり、歯と歯ぐきとの間にできる隙間を減らします。
- 3 規則正しい生活を心掛ける。
  - ◎栄養のバランスが悪かったり、不規則な生活を続けたりしていると、体の抵抗力が弱まり、歯ぐきが赤く腫れたり浮いた感じとなります。バランスのとれた食事をするのが肝心です。



歯石は自分一人で取ることはできません。  
定期的に歯科医院で取ってもらうようにしましょう。

# 歯周病をもっと知ろう！

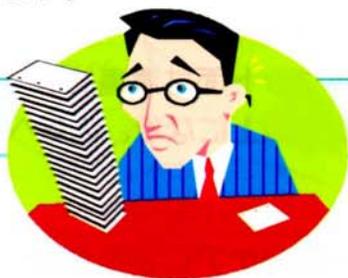
## その1 成人病？

歯周病は数ある成人病の中のひとつとして考えられてきました。成人病にはガン、心疾患、高血圧性疾患、糖尿病などがあげられ、その範ちゅうに歯周病も入れられています。

### 成人病の特徴

- ① 初期の段階では、自覚症状に乏しい
- ② 様々な合併症
- ③ 慢性の経過をたどる
- ④ 食生活やストレスなど、日常生活の不健康な部分が引き金となる
- ⑤ 放置すると次第に悪化して頑固に進み、治療にも長い期間を要する

◎これらは歯周病にもあてはまります。



### 加齢と成人病の関係

主要な成人病の死亡率は、40歳を過ぎると加齢とともに死亡率が急増していきます。

また、歯周病の発症率も加齢とともに急増しています。

成人病であげられる重要な現象は加齢に伴う死亡率の急増です。このように従来の「成人病」という概念は、「加齢」という要素に着目して使われていましたが、研究の進展に伴い、生活習慣が大きな要因として考えられるようになりました。

## その2 歯周病の要因

厚生労働省は1996年（平成8年）より、それまで成人病と称していた大人の慢性疾患を生活習慣病という名称に変更しました。これは大人の慢性疾患（成人病）が「ある日突然病気になるのではなく、若いころからの日常生活のあり方や、よくない習慣を繰り返すなかで病気の根が徐々に広がり、ある年齢に達すると症状が出てくる」ということから、「習慣の改善によって病気の予防や治療を行う」という考え方が広がることを期待しているためです。

◎歯周病の原因は、歯垢（プラーク）だけではなく、糖尿病・喫煙・食生活などが歯周病を増悪させることが、疫学的に証明されてきました。

### 歯周病の3つの要因



◎歯周病の治療を考えた場合、歯みがきだけではなく、日常の生活環境の管理を考慮に入れた治療法が求められています。

# 母から子へ、歯周病は感染する？

## 虫歯が「母子感染」する？

生まれた赤ちゃんの口の中には虫歯の原因菌となるミュータンス菌等は存在しません。ミュータンス菌が見つかるのは乳歯が生え、離乳食が始まる生後6ヶ月頃からです。

原因の多くが食事の際のスプーン等の共有や、食べ物をあらかじめ大人が噛んで赤ちゃんに与える「噛み与え」による唾液経由のもので



す。いちばん赤ちゃんと触れ合うのがお母さんであるため「母子感染」と呼ばれることが多いですが、赤ちゃんのお世話をするすべての人が気をつけなくてははいけません。

## 感染の窓

最もミュータンス菌の感染の危険性が高いのは生後1歳7カ月から2歳7カ月の1年間。この時期は「感染の窓」と言われています。この時期に注意して感染を遅らせることで成長後も虫歯になりにくくなるというデータもあります。

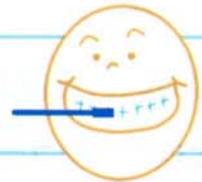


# 歯周病の治療方法と予防対策

## 初期歯周炎の治療

初期歯周炎の段階では、歯みがきの徹底に始まり、歯根の表面についているプラークや歯石などの沈着物の除去を行います。この時期であれば比較的短期間に、そして簡単な治療で改善することが可能です。

- 歯みがきの指導
- 歯石など沈着物の除去
- 歯並びの改善
- 噛み合わせの改善
- 生活習慣の改善
- 食事指導 など



## 中程度歯周炎の治療

中程度の歯周炎の治療では、初期の歯周炎と同様に歯みがきの徹底に始まり、歯石などの沈着物の除去を行い、以下のような処置を行います。

- 歯周ポケットの改善
- 噛み合わせの調整
- 骨吸収の改善
- 歯並びの改善
- 動揺している歯の固定
- 歯周病の小手術 など



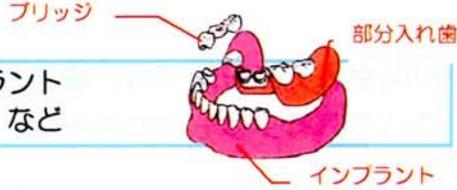
◎歯周病の小手術には病変部を確実に取り除く切除療法と、失われた歯周組織の再生をはかる再生療法があります。

## 重度歯周炎の治療

重度の歯周病にかかると歯がグラグラしたり、臭いがしたりします。通常、歯並びもガタガタになり、見た目も悪くなります。このような状態まで放っておくと、やむを得ず何本か抜歯になるこ

とも覚悟しなければなりません。まずはその歯が残せるかどうかを診断します。残せる場合には、除石、歯周外科手術、他の歯との連結をし、歯にかかる力を分散させます。

- 歯周外科手術
- インプラント
- ブリッジ
- 入れ歯 など



## 歯周病の予防対策

### ● その1 プラークコントロール

歯周病の予防に大切なことは、しっかりとブラッシングをして歯垢（プラーク）を付着させないことです。

◎ブラッシングで歯垢（プラーク）を取り除き、口の健康管理を行うことをプラークコントロールといいます。

### ● その2 健康な食生活

プラーク形成と関わりの強い、柔らかく糖分の多い食べ物は避け、繊維質の野菜や果物などを多く食べることも予防効果があります。

### ● その3 生活習慣の改善

食生活以外にも運動、休養といったライフスタイルの改善から始まります。病気を発見してから治すのではなく、日頃から自覚をもって、生活を改善していくことが重要です。

### ● その4 定期健診のすすめ 他

健康な人なら半年か1年に1回、歯周病にかかったことがある人であれば、3ヶ月や半年に1回ペースで歯科医院を訪れ、検査する必要があります。



# こんな症状は要注意

## 具体的な歯周病の自覚症状の例

### 歯肉炎 チェック表

#### 歯ぐきに限られた炎症状態（軽度）

- 歯肉に発赤・腫脹（赤く腫れること）がある。また、膿がでることがある
- 歯石が目立つ。（歯の裏側がざらざらしている）
- 口臭がする
- 歯みがきをしたら出血する
- 歯が浮いた感じや歯肉がしみたりする

### 歯周炎 チェック表

- 歯肉炎の症状がある
- 膿が出ていて、口の中が苦くなる（口臭もひどくなる）
- 歯がグラグラ動く（ものが噛みにくくなる）
- ものを噛んだら、歯（歯の根の奥深い部分）に痛みがある

上記でひとつでもチェックがついたら

診察・検査を受けてください。

歯周病は痛みがなくても徐々に進行する病気です。

自覚症状がなくても、

定期的に診察を受けることをおすすめします。