

# 見直しましょう！ 歯と口の健康

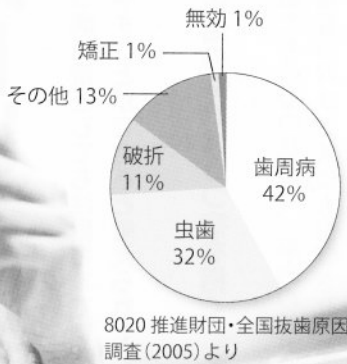


## 歯を失う原因第1位の歯周病とその予防法について

みなさんは、口腔ケアを意識した生活を送っていますか？ 歯や歯肉（歯ぐき）の健康は、食べる・話す・表情を創るために欠かせませんが、歯周病が様々な全身疾患に影響していることもわかってきました。全身の健康にとって歯や口の健康を維持することが大切だといえます。

歯の喪失の二大原因は虫歯と歯周病です（上図）。平成17年厚生労働省歯科疾患実態調査によると、歯周病にかかっている日本人は25～34歳で20%、その後年齢とともに増え続け55～64歳でおよそ50%といわれています。今回は「歯周病」とその予防法についてお話します。

図 抜歯の主要原因



### ● 歯周病とは

歯周病は歯肉炎と歯周炎を合わせた総称で、歯の周りの組織が炎症を起し歯槽骨が溶ける病気です。

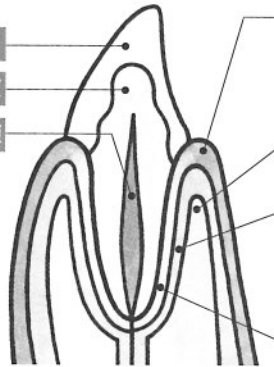
歯周病は口腔ケアと生活習慣の改善で予防できるうえ、早期に治療することで進行を止めることもできます。その一方で「静かなる病気」といわれるほど気がつきにくく、放っておくと歯を失うだけでなく、全身に悪影響を及ぼす怖い病気です。

歯周病は口腔内の細菌による感染症です。歯と歯の間や歯と歯肉の間

### 歯と歯周組織のしくみ

歯は、歯髄、象牙質、エナメル質という3層構造で、歯根膜をクッションにして歯槽や歯肉などに支えられています。歯の周りにあって、歯を支えている組織を歯周組織といい、歯肉、歯槽骨、歯根膜、セメント質からなっています。

エナメル質  
象牙質  
歯髄



**歯肉**／歯と骨の一部を覆う軟らかい組織。食べ物などをかんだ時に加わる圧力から歯周組織を守る働き。異物や細菌などの侵入を防御。  
**歯槽骨**／歯を支える骨。食べ物などをかんだ時にその圧力を受け止める役割。  
**歯根膜**／セメント質と歯槽骨の間を満たす結合組織。歯に加わった力を分散し、クッションのような役割を果たす。食べ物の「歯ごたえ」を感じる働き。  
**セメント質**／歯根の表面を覆う硬い組織。圧力などの刺激も吸収。

に食べカスが残っていると、それを栄養源として細菌が増殖し、プラーク（歯垢）という細菌の塊が歯の表面にへばりつきます。これを放って

### ● 喫煙と糖尿病は歯周病の二大危険因子

おくとプラークは石のように硬い歯石になり、さらにプラークが付きやすくなります。プラークの中の歯周病菌が歯肉に炎症を起し、歯と歯肉の間に歯周ポケットという隙間をつくりやすくなります。炎症が進んでポケットが深くなるとアゴの骨の一部である歯槽骨が破壊されはじめます。

初期には自覚症状がなく、歯がぐらぐらすると感じた頃には歯槽骨の大半が失われて、抜歯するしかない状態になっていることも少なくありません。さらに、歯周病菌が体の中に入り込むと、心臓病、肺炎、早産などさまざまな病気を引き起こすことも知られています。

#### 喫煙

ニコチンや一酸化炭素には血流を悪くする作用があります。歯肉に酸素や栄養が行き渡らず、抵抗力や唾液の分泌を低下させるため、歯周病が進行しやすくなります。

#### 糖尿病

糖尿病は免疫力の低下を招くため、歯周病が進行しやすくなります。さらに、歯周病菌が出す毒素が歯肉から血管内に入ると、糖尿病を悪化させる場合があります。両者は密接な相互関係にあり、併発すると同時に進行していく悪循環に陥ります。