

歯周病の基礎知識

35～44歳の人では約85%、45～54歳では90%の人が、歯周病にかかっています。つまり、ほとんどの大人が歯周病にかかっているといっても過言ではありません。

歯を失う原因の第1位はむし歯ですが、歯周病も歯を失う大きな原因のひとつです。歯の周りにある歯肉、歯根膜、セメント質、歯槽骨などの組織が細菌に感染して起こるのが歯周病で、とくに40歳ぐらいからの割合が高くなっています。

歯周病の直接の原因はプラークです。これは食べ物の中の糖分と口の中の細菌によってでき、プラークの90%は細菌です。そして、歯周病が進行してできる歯周ポケット内には1mgあたり400種、1億個以上の細菌がいます。

では、歯周病を防ぐにはどのようにすればよいでしょうか。歯周病の原因であるプラークを取り除く適切なブラッシング（歯みがき）を続けることが重要です。程度の軽い歯周病であれば、ブラッシングだけで治してしまふこともあります。

歯周病について

こんなことに思い当たりますか？

- ①歯を磨くときやリンゴを食べたとき、歯ぐきから出血する。
- ②口臭があるとされた。
- ③歯ぐきが赤く腫れたり、痛むことがある。
- ④歯と歯の間に食べ物が挟まる。
- ⑤歯ぐきがむずがゆい感じがする。
- ⑥歯がグラグラと動く感じがする。
- ⑦歯ぐきから膿が出てくる。
- ⑧鏡で見ると以前より歯が長くなった感じがする。

歯科医院では、歯科医師と歯科衛生士

による患者さんに合った正しいブラッシングを指導します。ブラッシングは歯を磨くだけではなく、歯ぐきをマッサージするのも大切です。歯ブラシのほか、歯間ブラシやデンタルフロスなどの補助的清掃用具も使用します。そして、プラークコントロールができたら歯石を取り除きます（スケーリング）。また、歯の表面を滑らかにしてプラークを付きにくくします（ルートプレーニング）。歯周病が進んでしまった場合は、抗生物質を歯周ポケットに入れ殺菌したり、手術によって歯周病の進行を防ぐこともあります。丁寧なブラッシングのほかにも気をつけたことはたくさんあり、左記に示します。

①糖分をとり過ぎない
お菓子や清涼飲料水などのとり過ぎに注意しましょう。これはむし歯にもよくありません。



②柔らかいものばかり食べない
柔らかい食べ物は歯に付きやすくプラークが形成されやすくなります。歯ごたえのあるものや、食物繊維の多く含まれたものもしっかり噛みましょう。



③両方の歯で噛む

噛んでいるほうの歯は、食べ物によって汚れが落ちやすくなりますが、片方だけで噛んでいると噛んでいないほうの歯にはプラークがたまりやすくなります。意識的に両方の歯で噛みましょう。



④タバコは吸わない

ニコチンの作用で血液の流れが悪くなり、免疫力の低下が起こるため、タバコを吸う人は吸わない人に比べ、歯周病にかかりやすくなります。



⑤口で呼吸をしない

口の中が乾燥し、唾液の分泌が抑制され細菌の増殖が活発になり炎症を起こしやすくなります。耳鼻科的な疾患がある人は治療が必要ですが、口呼吸の癖がある人は癖を治しましょう。



⑥ストレスをためない

ストレスは歯ぎしりの元になり、歯ぎしりは歯周病を悪化させます。自分では気づかずに歯ぎしりをしている場合があります。



歯周病にかかり歯科医院で治療を受けたのち、半年や1年後に定期健診を受けることで再発を防ぐことができます。長期的に見ると、定期健診を受けている人と受けていない人では、歯を失う確率に大きな差が出てきます。

自分の歯について詳しく把握してくれる歯科医は心強い見方です。定期的にチェックを受けられる「かかりつけ歯科医」を持つ、歯周病やむし歯を未然に防げます。また、一度治療を開始したら、よくなったからといって途中で中断しないことです。最悪の場合、悪化させてしまう場合があります。自分に合った歯科医を見つけ、信頼し指示を守りましょう。