

成人期の歯の健康！

～命をむしばむ？歯周病～

～8020をめざして～



宮 城 県

社団法人宮城県歯科医師会

はじめに

- 本書は、成人期のお口の健康を守るために、「歯周病」についてみなさんに知っていただきたい情報を取り入れた内容となっています。
- 「歯周病」は歯があると起こりうる病気のため、本書にかかっている内容は、すべての人が対象となります。特に30代以降の方々には是非知っていただきたい内容となっています。
- 市町村や歯科医院で実施する歯科健診や歯科保健指導を受けるときだけでなく、日頃の生活の中でも歯周病予防にお役立てください。
- 自分の歯の状態を把握するため、定期的に「歯の健康診査」を受け「むし歯・歯周病予防」について各自チェックすると良いでしょう。「かかりつけの歯医者さん」に診てもらい巻末の記録表に記入してもらってください。
- 乳歯の数は全部で20本、80歳で残して欲しい永久歯の数は20本。若いうちからの定期健診ですべてクリアできる数です。歯の健康は体の健康です。
- 少しでも気になることがあれば、すぐに歯医者さんで相談をしましょう。自分の歯の状態を隅々までわかってくれる「かかりつけの歯科医」を持つことはとても大切です。

歯周病セルフチェック！

次のようなことに思い当たりませんか？

- 歯ぐきからの出血がある。
(歯磨き時・リンゴを食べたときなど)
- 歯ぐきが腫れたり、痛むことがある。
- 口臭があり、親しい人から口が臭いと言われたことがある。
- 歯ぐきからウミがでることがある。
- 朝起きたときに、口の中が粘ついたり、変な味がする。
- 歯ぐきがむずがゆいことがある。
- 冷たい水を飲むと、全体的に歯がしみるようになってきた。
- 歯が動くような感じがする。
- 歯の間に食べかすがはさまるようになった。
- 鏡で自分の歯を診ると、前よりも歯が長くなったように感じる。

以上、10項目中一つでも該当する項目があれば、歯周病が疑われます。3つ以上当てはまる場合、早急に歯科医院での精密検査が必要です。

歯周病とはどんな病気？

歯周病は、歯を支える周りの組織に起こる病気です

歯の周りには、歯を支える様々な組織がありますが、その組織に汚れが残り、細菌に感染して歯周病が起こります。そして歯周病は、全身疾患とも関係があり、糖尿病や高血圧によっても悪化する事があります。

ほとんどの人がかかっている歯周病

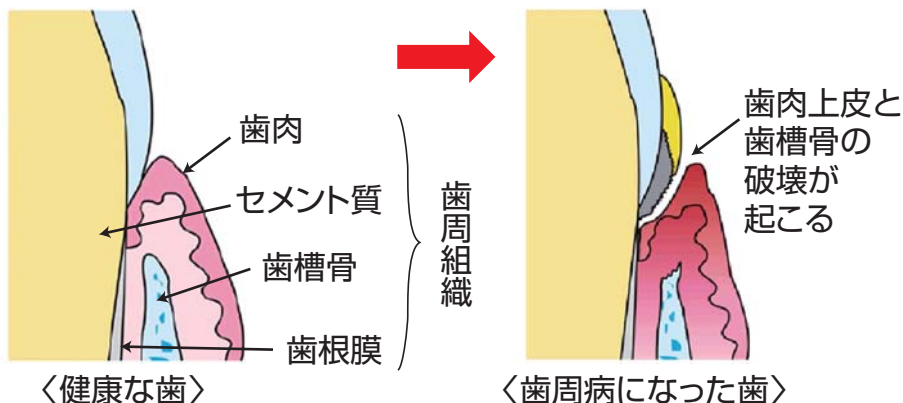
35歳～44歳の人ではおよそ85%、45歳～54歳では90%の人が歯周病にかかっています。

つまり、ほとんどの大人が程度の差はあっても歯周病にかかっているといえます。また、最近では食生活の変化や、生活環境の変化により若年者にも歯周病は広がってきています。

「あなたの大切な人の歯は健康ですか？」

歯周病は歯を失う原因のうちのひとつです

歯を失う原因としては、むし歯と歯周病がほとんどを占めますが、若年者ではむし歯での喪失が多く、中高年とくに40歳あたりからは歯周病で喪失する割合が多くなってきます。



歯周病の進行状態

①健康な歯肉

健康な歯肉はピンク色でひきしまり、弾力性があります。

右の上下の写真は同一の患者さんで、上が治療後、下が治療前です。



②歯肉炎

歯の付け根に、歯垢や歯石がたまり、歯肉に炎症が起こります。

※歯垢（プラーク）は口の中の細菌が作るものです。歯垢が増えると口の中の細菌が増え、歯垢が石灰化すると歯石になります。歯石がつくとさらに歯垢が付きやすくなり、悪循環が起こります。また、歯肉の炎症が起こると歯と歯ぐきの間に溝を作ります。深い溝は「歯周ポケット」といって細菌が住み着く格好の場所となります。



③歯周炎

歯肉炎を放っておくと歯周ポケットも大きくなり、炎症も大きくなり歯槽骨の破壊が起こります。

歯の痛みやぐらつき、出血が酷くなり歯を抜かなければならない場合もあります。



歯周病も生活習慣病です

「生活習慣病」という名前は「ある日突然病気になるのではなく、若い頃からの日常生活のあり方やよくない習慣を繰り返す中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」というところから名付けられました。

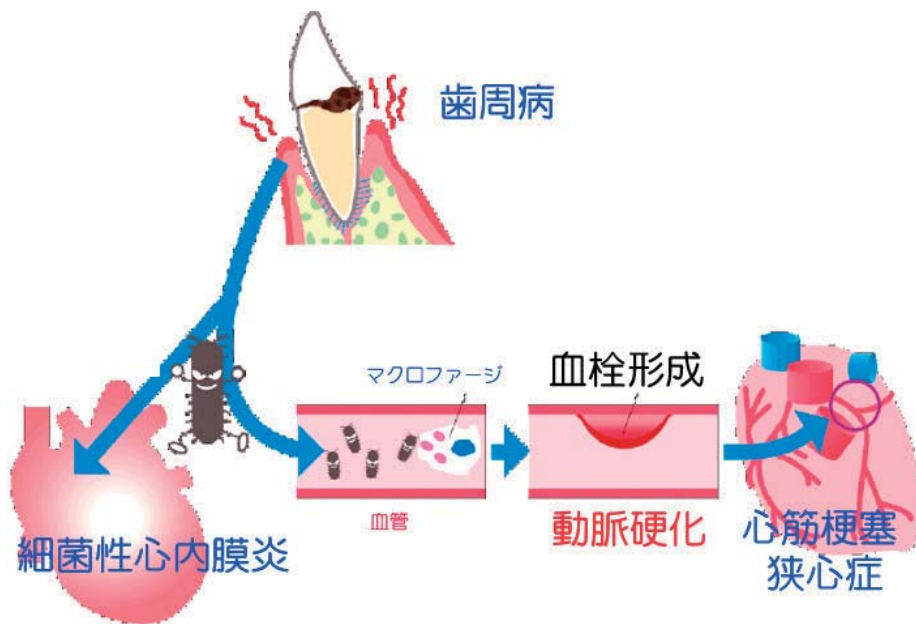
厚生労働省は、1996年（平成8年）から、それまでの「成人病」と称していたもの（がん、心臓病、脳卒中）をこの「生活習慣病」という名称に改め、その中に「歯周病」も取り入れました。

「歯周病」が「生活習慣病」といわれるわけは、歯磨きの習慣、食習慣、喫煙の習慣、身体活動と休息の習慣などの生活習慣がその病状を大きく左右するからなのです。

歯周病と全身疾患の関係

歯周病と心臓・血液疾患

歯周病によって歯周組織が破壊されると、歯周病菌は血管を伝って体内に入りやすくなります。通常、白血球やリンパ球の働きでその細菌は排除されるのですが、体調を崩していたり、高齢者でその働きが弱くなっている場合、上の図のように細菌性心内膜炎や心筋梗塞、狭心症など命と直接関わりある病気の引き金になったりもします。



歯周病と糖尿病

糖尿病になると、血液中の血糖値が高い状態が続きます。すると、タンパク質と糖が結合したものが血液中に増え歯肉もその影響を受けて炎症が悪化しやすくなります。

また、歯周病が糖尿病を悪化させることもわかってきています。

歯周病にならないためには

①「プラークコントロールが大切です」

プラークコントロールとはむし歯の菌が作り出すねばねばしているもの（これをプラーク「歯垢」といいます）を、歯ブラシ、歯間ブラシ、フロス等を使って、機械的に除去することをいいます。歯垢の除去が中途半端だとそれが歯石になり、歯周病が進行します。

プラークコントロールは「かかりつけの歯医者さん」で指導を受け、適切な方法で行いましょう。

②「生活習慣を見直しましょう」

「歯周病」が生活習慣病である以上、日頃の生活習慣を見直すことで予防できるものです。以下のようなことに気をつけ、生活習慣を見直してみましょう！

食生活

規則的に食事をとり、間食を控えましょう。噛みごたえのある食べ物をよく噛むことで、歯周組織も活性化します。

睡眠

睡眠によって体と脳の疲れが取り除かれます。すっきりとした目覚めで意欲がアップします。

運動

適度な運動によって体の代謝が活性化され、健康の増進に役立ちます。

喫煙

喫煙の影響は、肺ガンだけでなく他の臓器のガンにも影響を及ぼすことがわかってきました。

また、どの年代からの禁煙でもその効果は顕著にみられるということも確認されています。

ストレス

とかく現代社会はストレスがたまりがちです。

ストレスは感染の抵抗力や組織の再生を弱めたりします。ストレスをためないようにしましょう。

高血圧症や糖尿病

高血圧症に使われる薬で歯周病がひどくなったり、糖尿病が進むことで歯周病も悪化することが知られています。「かかりつけの歯医者さんとお医者さん」に相談しましょう。

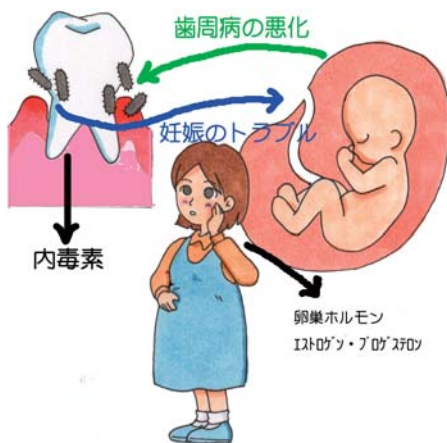
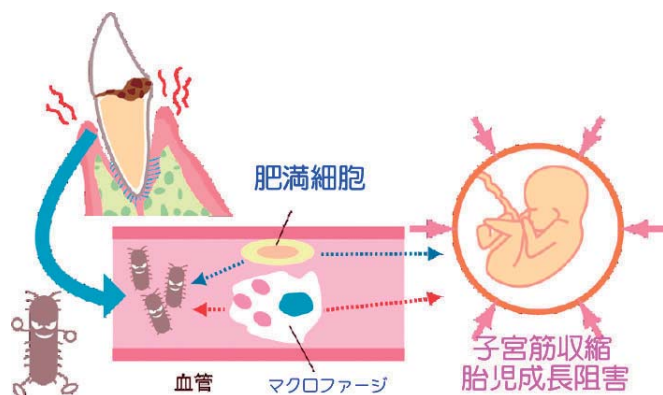
③かかりつけの歯医者さんを持ちましょう。

「かかりつけの歯医者さん」を持ち、定期的な歯科健診をする事によって、自分の歯の状態を把握し、トラブルを知ることができます。自分では取り除ききれない汚れを取ってもらうことで「歯周病」の進行を予防できます。

自分の歯のことを自分以上にわかってくれるかかりつけの歯科医院を持つことが非常に大切です。

歯周病は次のような時期にも、影響を与えます。

歯周病と妊娠期の注意



妊娠をすると、ホルモンのバランスが変わり歯肉炎が起こります。そのままケアしないでおくと歯周炎となりさらに進行し、歯周病菌が体内に入り込みます。

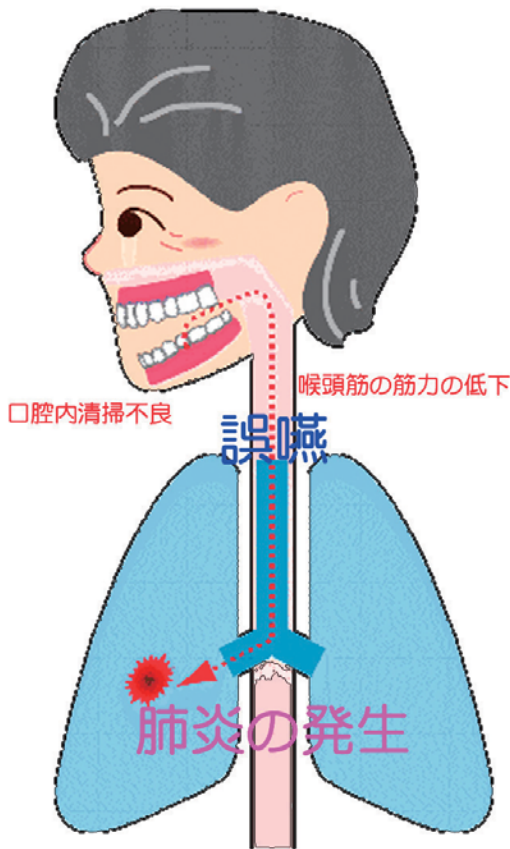
この時作られる毒素が低体重児産、早産等を引き起こす原因となります。

生まれてくる子どものためにもきちんとした口腔清掃管理が必要です。かかりつけの歯科医院に相談することが大切です。

歯周病と高齢者

誤嚥性肺炎

義歯に付いた汚れや、口腔内のお手入れ不足だったりすると、高齢者の場合、咽頭の周りの筋肉の働きが弱くなるために、誤って食べ物のかすや、唾液が肺の方に入り込んでしまいます。気管の働きが活発な場合には汚れを押し戻す力があるため、感染が起こりにくいのですが、体が弱っていたり寝たきりだったりすると肺炎を引き起こす確率が高くなります。



宮城県における歯科保健の目標

宮城県では、平成17年度までに次のような「歯科保健の目標」をたてています。県民一人ひとりが積極的にお口の健康につとめ、目標達成を目指しましょう。

目標1

3歳児の一人平均むし歯数（dmf歯数）を2本以下にし、むし歯有病者率（dmf者率）を40%以下にすること。

目標2

12歳児の一人平均むし歯数（DMF歯数）を3本以下にすること。

目標3

50歳の一人平均喪失歯数（智歯を除く）を3本以下にすること。

※智歯：親知らず歯

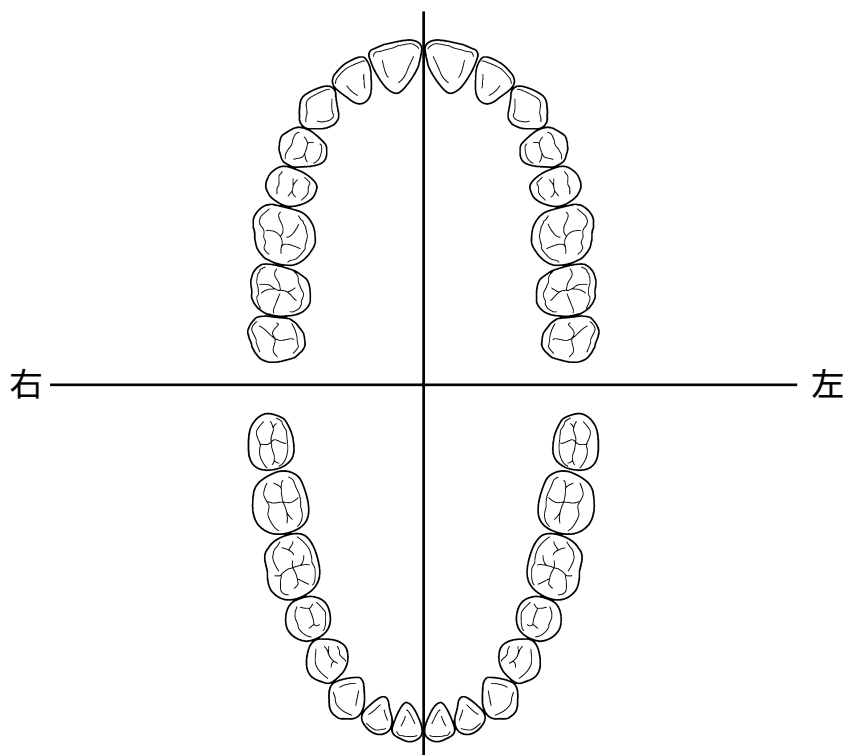
目標4

65歳からの無歯顎者（口腔内に歯が1本もない者）の率を20%以下にすること。

自分の歯を把握していますか？

歯周病予防のためには、自分の歯の状態をきちんと把握しておくことが必要です。今の歯の状態をかかりつけの歯科医院で調べてもらい、鏡で口の中を確認しましょう。

年 月 日 (歳) 調べ





































所見	現在の歯の本数	本	欠損している歯の本数	本
むし歯	ありません	/	あります	
歯周病	健康な状態です	/	歯周病が進んでいます	
口腔粘膜	異常なし	/	異常あり	



































定期健診の記録を残しましょう

このページには定期健診等を受けたときの歯の状態や歯周病の記録を残します。これにより、自分の歯の状態の変化がわかります。

年 月 日現在

8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	日
																/
																
																
																/
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	日

年 月 日現在

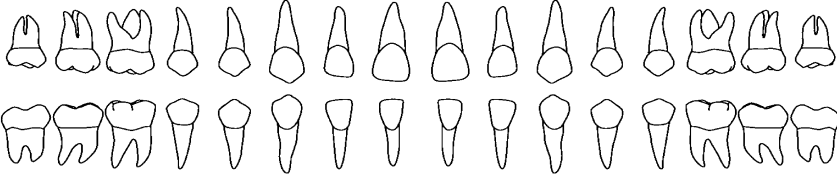
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	日
																/
																
																
																/
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	日

歯科医院の先生へ

健康記録には右側に検査日、歯式のところと表には歯の状況、歯周病の検査記録を記入してください。

年 月 日現在

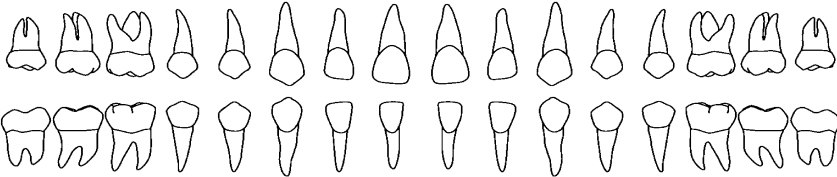
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	日
																/



																/
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	日

年 月 日現在

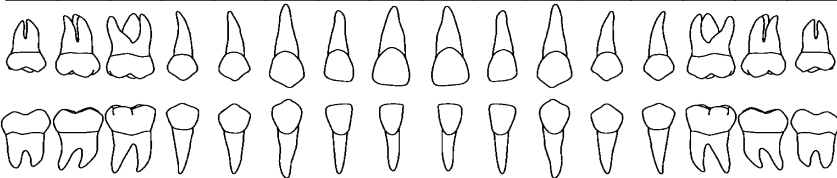
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	日
																/



																/
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	日

年 月 日現在

8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	日
																/



																/
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	日



かかりつけ歯科医院