

歯周病と全身の関わり

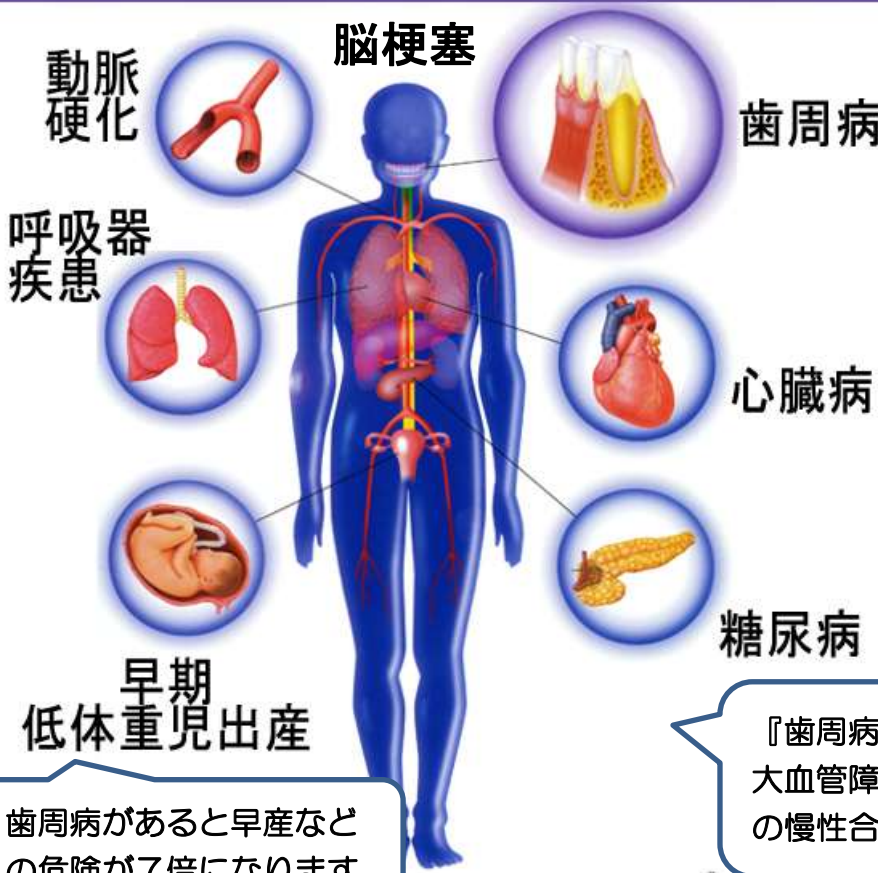
この頃食べかすがよく歯にはさまる、朝起きた時口の中の粘つきが気になる、などということはありませんか？

それは、もしかすると歯周病の始まりかもしれません。歯周病の恐ろしい点は、痛みをあまり感じることなく症状がどんどん進むことです。痛みや腫れが出てくるのは末期になってからで、それまでは自覚症状はほとんどありません。

全身の健康に影響を及ぼす歯周病、その怖さと、予防するポイントに注目してみましょう。

平成 25 年 10 月更新

お口の健康が、体の健康を守ります



歯周病があると通常の2.8倍脳梗塞になりやすいと言われています。

歯周病原因菌の刺激で動脈硬化を誘導する物質が出て血管内に粥状の物質(プラーク)ができ、血管は細くなります。プラークが剥がれ血の塊ができると、血管が詰まる原因となります。

糖尿病があると…



歯周病が進み歯を失うと、あまり噛まなくて良い軟らかな食品に偏りがちになります。

こうした、軟らかな食品には吸収の早い糖質が多く含まれるものが多くなり、血糖値を急激に上げる危険があります。

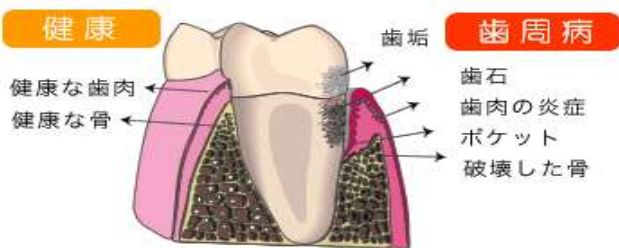
【歯周病とは】

細菌の感染によって起こる炎症性疾患です。

歯と歯肉の境目の清掃が行き届かないと、細菌がネバネバした物質を作り出し、歯の表面にくっきます。これをプラーク（歯垢）と言い、粘着性が強くうがいをした程度では落ちません。プラークは取り除かなければ硬くなり、歯石と言われる物質に変化し強固に付着します。

歯垢や歯石には多くの細菌が停滞し、歯肉の辺縁が炎症を起こして赤くなったり腫れたりしますが、痛みはほとんどの場合ありません。

進行すると歯周ポケットと呼ばれる歯と歯肉の境目が深くなり、歯を支える土台（歯槽骨）が溶けて歯が動くようになり、最後は抜歯が必要となります。



【歯周病予防のポイント】

歯周病は、予防でき治療も可能です。大切なのは予防、診断、治療、そしてメンテナンスです。

① プラーク（歯垢）コントロール

- ・正しい歯ブラシの方法で、毎日歯の表面を歯垢のない清潔な状態にしておきましょう。
- ・歯科衛生士による専門的なクリーニングなどのメンテナンスを定期的に受けましょう。

② 食生活

- ・間食を控え、規則的な食事をしましょう。
- ・よく噛んで食べて歯周組織を活性化しましょう。

③ たばこ

- ・禁煙すると歯を失う危険性が低下します。
- ・歯周病にかかる危険は1日10本以上喫煙すると5.4倍に、また重症化しやすくなります。「一酸化炭素」は組織への酸素供給を妨げ、「ニコチン」は血管を縮ませて体を酸欠・栄養不足状態にする他、免疫の機能も狂わせるのです。

[※参考：日本臨床歯周病学会 HP]

【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。
- 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。
- 前よりも歯が長くなったように感じる。

この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。



※参考：「成人期の歯の健康！～命をむしばむ？歯周病～8020を目指して～」(宮城県、社団法人宮城県歯科医師会)

【発行：仙南地区地域・職域連携推進部会】

お問い合わせは、宮城県仙南保健所 成人・高齢班まで (TEL 0224-53-3120)