



生活習慣の改善で予防しませんか？

歯周病

現在の日本では、30歳以上の成人の約8割が罹患し、歯を失う原因の第1位でもある歯周病。「人類に最も蔓延する感染症」として、ギネスブックにも認定されています。今回は、日本歯周病学会専門医及び日本臨床歯周病学会認定医の川里 邦夫先生に、あらゆる全身疾患との関連性が、近年の研究により明らかとなってきた歯周病の原因や対策、予防法についてお話をお聞きします。

歯周病はどんな病気？何が原因で起りますか？

歯周病は、歯を支えている組織が細菌の感染によって炎症を起こす病気です。原因の多くはプラーク（歯垢）と呼ばれる歯の表面に付着している粘着性の細菌膜。多量のプラークが、歯と歯肉の間（歯周ポケット）に進入して炎症を引き起こし、その境目が深くなります。やがて歯を支える骨が溶けて歯がぐらつくようになり、最後には抜け落ちます。

歯周病にかかっても、初期の段階では自覚症状がなく、なかなか気づきません。しかし、歯ぐきから出血する、歯が長くなったように感じる、歯と歯の間によく食べ物がはさまる、歯ぐきが腫れたり痛むなどの兆候が見られる場合は要注意です。

全身の病気と歯周病の関係について
教えてください。

歯周病は口腔内だけの病気と思われがちですが、最近の研究で、全身の病気の発症と深く関係していることがわかつ

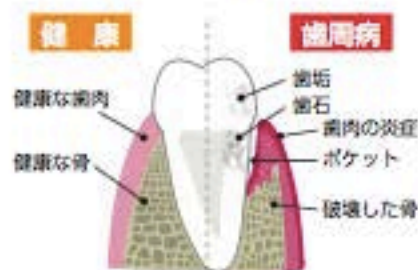
てきました。

歯周ポケットの細菌が、歯肉の細胞を通り抜け血流に入り込むと全身に回り、心疾患、呼吸器

系疾患、糖尿病といった疾患を引き起こします。心筋梗塞や脳梗塞を起こした人の血管組織から歯周病菌が見つかったという報告もあります。特に、糖尿病とは密接な関係があり、血管に入った歯周病菌は血糖値に悪影響を及ぼし、糖尿病を悪化させることも。逆に、糖尿病があると歯周病菌により感染しやすく、炎症によって歯周組織が破壊されて歯周病が重症化していきます。たかが歯周病と軽く見ないようにしましょう。

歯科医院での診断や治療について
教えてください。

歯周病の検査では、歯周ポケットの深

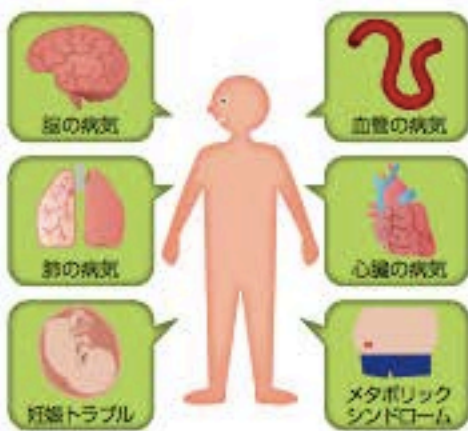


さ、プラークの付着状態、歯肉からの出血の有無、歯のぐらつきを調べます。歯を支える骨（歯槽骨）の状態を測るレントゲン検査も同時に行います。

歯周病は歯に付着したプラークによって引き起こされるため、その原因であるプラークを歯面から除去することが治療の中心です。軽度の歯周病であれば、正しいブラッシングと歯科衛生士によるスクレーピング（歯石除去）によって、健康な状態に戻すことができます。

重度の歯周病の場合は、歯茎を開いて根を直接目で見て根面を清掃するフラップ手術と呼ばれる歯周外科手術が

歯周病が引き起こす全身疾患の例



必要になります。但し、感染が根の先まで及ぶと歯を保存することが不可能になり、抜かざるを得なくなります。

症状の改善と予防のために
今からできることはありますか？

歯周病の再発予防のためには、セルフケアが何より大切です。デンタルフロスや歯間ブラシなどを併用して、しっかりとプラークを除去するようにブラッシングに努めましょう。ブラッシングが苦手な人や、手の力が弱い、歯ブラシをうまく握れないといった場合は、歯周病ケアに適した音波ブラシの使用がお勧めです。同時に定期検診も忘れずに。再発がないように、3か月に1回を目安に受けるようにしてください。健康な人でも50歳を過ぎたら半年に1回は受診を。

歯周病は生活習慣病です。バランスの良い食生活と適度な運動を心がけ、歯周病を予防することが全身の生活習慣病を予防することにつながります。喫煙者は非喫煙者に比べて歯周病の発症り

リスクが高いため、歯周病を改善したり予防したいのであれば禁煙を。閉経前後の女性は、骨密度の低下によって骨粗しょう症を発症するリスクが高まるのと同様に、歯周病も悪化しやすくなります。更年期を過ぎたらカルシウムを積極的に摂取しましょう。また、ストレスや睡眠不足によって免疫力が低下し、一気に歯周病が悪化することがありますので、十分な睡眠時間の確保とストレス解消も大切です。

川里 邦夫先生



かわさと歯科院長。徳島大学歯学部卒業。1993年に同院開業。2007年に大阪市北区曾根崎新地に移転。日本歯周病学会歯周病専門医。日本臨床歯周病学会歯周病認定医。スウェーデンのイェテボリ大学歯周病科、イタリアのコルテリニ二歯周外科などで世界水準の歯周病治療を学ぶ。症例研究や学会発表、学会誌への寄稿など多数。機能審美、矯正、インプラント、歯周病、予防の5つの治療を柱に、患者の将来を見据えた総合的な歯科医療を提供している。