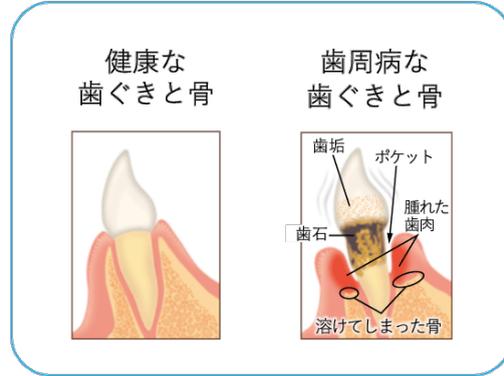


歯周病 こんなところにも 影響が!!

●歯科医師 村田 拓也

お口の病気はさまざまな全身の病気と関連していることが報告されており、お口の健康状態は全身的健康状態と密接な関連があるといわれています。今回は歯を支える歯槽骨を溶かしてしまう病気「歯周病」が全身に及ぼす影響を取り上げます。

歯周病は、むし歯と並ぶ歯の2大疾患のひとつであり、歯肉のはれや痛み及び歯を支える骨の吸収が起こる慢性的炎症性疾患です。時間が経過すると歯が抜けてしまうため、食事や会話などの日常生活に大きな支障がでできます。成人の約80%の人が歯周病になっていると言われています。歯周病菌が、出血する歯肉の中を通る毛細血管から全身に運ばれます。その歯周病菌には毒素があり、臓器に影響を与えます。歯周病菌が心臓などで感染症を引き起こすこともあります。



(参考)神奈川県歯科医師会ホームページより

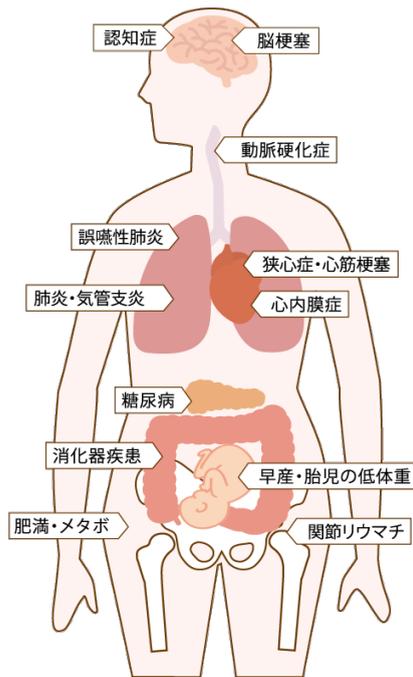
歯周病が進行していると食事をするとともに、食べ物と一緒に歯周病菌を飲み込んでしまい、高齢者や要介護者が起こしやすい※誤嚥によって、歯周病菌が肺に入り込み誤嚥性肺炎を引き起こすことがあります。

いずれの全身疾患も、最悪の場合には命を落とす危険性があるので気をつけなければいけません。

昨今の研究で明らかになってきているのは、心臓疾患（狭心症・心筋梗塞）・脳血管疾患（脳梗塞）糖尿病・低体重児早産・骨粗しょう症であり、さらに認知症の予防にも関連してきていることが報告されています。

※誤嚥(ごえん)

食べたり飲んだりしようとした時に、飲食物が食道ではなく、気管に入ってしまうことです。



歯肉の炎症が全身に多くの影響を与えることとは

歯周病も糖尿病も生活習慣病ですから互いに深い関係があります。

毎日の食生活を含めた生活習慣を見直し、歯周病を予防する事が全身の生活習慣病を予防することにつながります。

また、歯周病は歯肉だけの炎症にとどまった歯肉炎や、成人の場合、骨が溶けてしまう歯周炎を総称したものです。

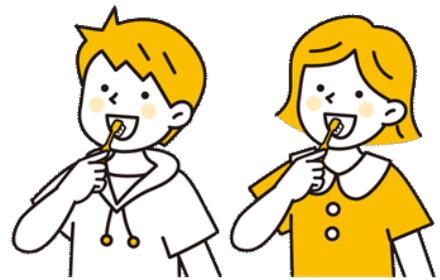
子供の歯周病というとほとんどが歯肉炎のことです。



歯肉炎の原因としては

1. 歯磨きが不十分な歯肉炎
2. 永久歯が生える時に起こる歯肉炎
3. 口呼吸が原因の歯肉炎
4. ホルモンによる思春期性歯肉炎
5. ホルモンによる思春期性歯肉炎

大人になってから深刻な歯周病にならないためにも、子供の時からのきちんとしたケアがとても重要です。口腔ケアは、ご自身できちんに行うのは限界があります。3か月～6か月に一度は歯科医院を受診し、お口のチェックを受けるようにしてください。



歯肉の炎症が全身に多くの影響を与えることとは

歯周病も糖尿病も生活習慣病ですから互いに深い関係があります。

毎日の食生活を含めた生活習慣を見直し、歯周病を予防する事が全身の生活習慣病を予防することにつながります。

また、歯周病は歯肉だけの炎症にとどまった歯肉炎や、成人の場合、骨が溶けてしまう歯周炎を総称したものです。

子供の歯周病というとほとんどが歯肉炎のことです。

歯肉炎の原因としては

1. 歯磨きが不十分な歯肉炎
2. 永久歯が生える時に起こる歯肉炎
3. 口呼吸が原因の歯肉炎
4. ホルモンによる思春期性歯肉炎
5. ホルモンによる思春期性歯肉炎

大人になってから深刻な歯周病にならないためにも、子供の時からのきちんとしたケアがとても重要です。

口腔ケアは、ご自身できちんに行うのは限界があります。3か月～6か月に一度は歯科医院を受診し、お口のチェックを受けるようにしてください。

<歯周病セルフチェック>

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- ブラッシング時に出血する。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がむずがゆい、痛い。
- 歯肉が赤く腫れている。(健康的な歯肉はピンク色で引き締まっている)
- かたい物が噛みにくい。
- 歯が長くなったような気がする。
- 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間がでてきた。食物が挟まる。

◆ セルフチェック 項目3つあてはまると

油断は禁物です。ご自分および歯医者さんで予防するように努めましょう。

◆ セルフチェック 項目6つあてはまると

歯周病が進行している可能性があります。

◆ セルフチェック 項目3つあてはまると

歯周病の症状がかなり進んでいます。

出典 日本臨床歯周病学会 

歯周病を進行させる因子

1. 歯ぎしり、くいしばり、かみしめ
2. 不適合な冠や入れ歯
3. 不規則な食習慣
4. 喫煙
5. ストレス
6. 全身疾患
7. 薬の長期服用