



健康寿命に影響する 静かな病気、歯周病。 歯周病が引き起こす悪影響とは？

永久歯を失う最大の原因が、細菌によって引き起こされる歯周病。日本では成人の約7割は歯周病だとも言われており、歯だけでなく、全身の健康にも大きな影響を与える病気です。原因や治療法、予防法などを神戸常盤大学歯科診療所の柳田学先生、山城圭介先生、高橋由希子先生にうかがいました。

歯周病とは どのような病気ですか？

歯は、「歯肉（歯ぐき）」「歯根膜」「歯槽骨」といった周囲の歯周組織によって支えられています。この歯周組織に歯垢（プラーク）内の細菌が感染して、炎症を起こしたり、組織が破壊されたりする病気が（歯周病）です。痛みなどをほとんど感じないまま症状が進行するのが特徴で、自覚症状が出る頃にはかなり悪化していることも多く、最終的には歯周組織が破壊されて歯が抜け落ちてしまうこともあります。

歯周病の原因、プラークとは なんですか？

歯周病の原因となるプラークとは、細菌のかたまりのこと。歯と歯の間や歯と歯肉の境目に付着する白いネバネバとした物質で、毎日の歯磨きによって取り除くことができます。しかし、プラークを完全に除去することは難しいとされています。というのも、通常のブラッシングではどうしても磨き残しが出てしまいます。日々の磨き残しがプラークとなり、その中で細菌がどんどん増えていきます。

さらにプラークは時間が経つと唾液の成分と混ざり、石のように硬くなります。これが（歯石）です。歯石の

表面はでこぼこしているため、さらにプラークが付着しやすくなります。

歯周病の種類と 進行について教えてください。

歯周病は初期の（歯肉炎）と、さらに進んだ段階の（歯周炎）があります。【歯周病の進行と症状】

①健康な状態

歯ぐきはピンク色で引き締まり、出血もありません。歯周ポケット（歯と歯ぐきの隙間）も浅い状態です。

②歯肉炎

歯周ポケットにプラークが溜まり、細菌によって炎症が起こります。歯ぐきが赤く腫れたり、ブラッシングした時に出血したりしますが、この段階では歯槽骨には影響がなく、正しいケアにより改善することが可能です。

③軽度歯周炎

歯石ができて歯周ポケットも深くなり、歯ぐきが腫れるなどの炎症が続きます。歯槽骨の吸収（骨が溶け始めること）が始まり、口臭や出血も見られます。

④中等度歯周炎

炎症が進み、歯槽骨の破壊が進行します。歯が少しぐらつくこともあり、咬むと違和感が出ることもあります。

⑤重度歯周炎

歯槽骨が大きく失われ、歯がぐらついたり抜け落ちたりすることもあります。

か、ストレスや薬の副作用、肥満、妊娠、栄養不足などによっても歯周病が進行することがあります。また、全身の病気（糖尿病や心疾患など）との関連も指摘されます。

歯周病によるリスクを 教えてください。

歯周病は永久歯を失う最大の原因です。歯の本数が減ると食事が偏りやすくなり、栄養状態が悪化します。特に高齢者ではフレイル（虚弱）のリスクが高まることもあり、健康寿命を延ばすためにも歯周病予防は重要です。また、歯周病の怖さは歯を失うだけではありません。全身の健康にも関係があることが分かってきました。

●糖尿病／歯周病と相互作用があり、歯周病で産出する炎症性物質が血液中に入ると、インスリンの働きを低下させる。

●動脈硬化・心疾患・脳梗塞など／歯周病菌が血管内に入り込み、炎症を引き起こすことで、動脈硬化を悪化させることも。それにより心疾患や脳梗塞を引き起こす場合もある。

●認知症／歯周病の歯ぐきで脳内老人斑成分が産出されているという研究論文もあるなど、歯周病と認知症との関連が報告されている。

そのほか、誤嚥性肺炎、関節リウマチ、早産・低体重児出産などにも影響を

及ぼします。

受診の目安や診断方法、 治療法について教えてください。

セルフチェック項目に心当たりがあれば、受診をおすすめします。診断では専用器具で歯周ポケットの深さを測り、4mm以上ある場合は歯周病の疑いがあります。また、出血の有無、歯の動き（ぐらつき）、レントゲンで骨の状態を確認し、総合的に判断します。

【治療法】基本はブラッシング指導と歯石の除去です。進行した場合は外科手術や骨の再生を促す再生療法が必要となることもあります。

日常生活でできる 予防方法がありますか？

歯磨きなどのセルフケアはもちろん、歯科での専門的ケアを受けることも大切です。また、喫煙者は非喫煙者に比べて歯周病に3倍以上かかりやす

いと言われており、一緒に暮らす人も副流煙でリスクが高まるので注意してください。バランスの良い食事やよく咬む習慣、十分な睡眠と運動、ストレスの少ない生活などを意識することも歯周病予防につながります。

●正しい歯磨き方法を身につける

歯の形や並び方は人それぞれ異なるので、一人ひとりに合わせた歯磨き方法を学ぶことが大切。歯科医院で確認するのもよい方法です。

●デンタルフロス、歯間ブラシなど補助的清掃用具を使う

ブラッシングだけでは落としきれない汚れは補助的清掃用具のほか、洗口剤を使うことも効果的です。

●歯科医院で定期的にクリーニング通常の歯磨きでは取りきれないプラークや歯石を定期的に除去することで、歯周病の進行を抑制できます。歯周病は再発しやすいため、治療後も定期的なメンテナンスが大切です。

回答者



神戸常盤大学 歯科診療所
山城圭介さん
柳田学さん 高橋由希子さん

やなぎた・まなぶ／日本歯周病学会歯周病専門医、日本歯科保存学会歯科保存治療専門医・指導医。口腔保健研究センター所長、神戸常盤大学口腔保健学教授。

やましろ・けいすけ／日本歯周病学会歯周病専門医、日本歯科保存学会歯科保存治療認定医。神戸常盤大学口腔保健学教授。

たかはし・ゆきこ／日本歯周病学会認定歯科衛生士、日本歯科衛生士会認定歯科衛生士。神戸常盤大学口腔保健学教授。神戸常盤大学内の診療所では、むし歯や歯周病など口腔内の健康を守る丁寧な治療を行う。

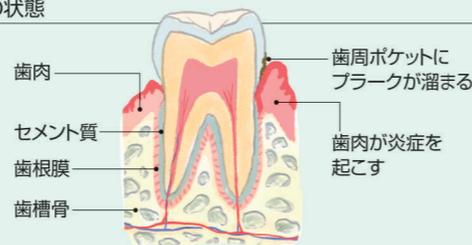
<https://dental-office.kobe-tokai.ac.jp>

知ってねまじゅう

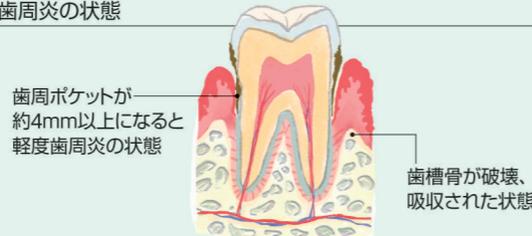
歯周組織の構造と歯周病の進行

歯周組織とは、歯の機能を支えるためにある組織のことで、歯肉、歯根膜、歯槽骨、セメント質の4つを指す。歯肉が炎症を起こした状態が（歯肉炎）、歯を支える歯槽骨を溶かす状態まで進行すると（歯周炎）になる。（歯肉炎）と（歯周炎）の総称を（歯周病）と言う。

歯肉炎の状態



歯周炎の状態



セルフチェックしてみよう

〈歯周病〉は自覚がないまま進行していることがある。自分の歯が健康な状態かどうか日頃から確認しておくことが大切。下記の症状に当てはまる数をチェックして、早めの対処を心掛けよう。

- 歯磨きの時に出血しやすい
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯と歯の間に隙間ができた
- 食べものが詰まるようになった
- 口の中がねばつく
- 歯がグラグラする
- 口臭が気になる

《チェック数の目安》

0個	今のケアを継続し、年に1～2回は歯科健診を。
1～2個	初期の歯周病の可能性がある。歯科医院でチェックを。
3個以上	歯周病が進行しているおそれがある。早めの受診をすすめる。