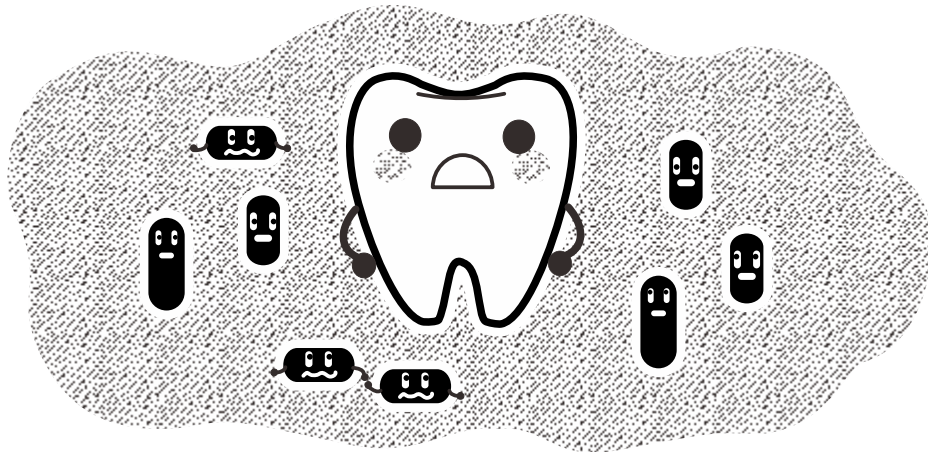


歯周病と全身の病気



歯周病は細菌による慢性感染症

歯周病はこんな病気

歯周病は細菌感染によって歯ぐき・歯槽骨などの歯周組織が破壊される病気です。現在、日本では成人の約8割が歯周病にかかっており、歯を失う原因として最も多くなっています。



口の中に細菌が定着して歯ぐきに炎症が起こり赤くなったり腫れたりする
▼
周りの組織が破壊され、歯がグラグラして最後には抜け落ちてしまう(詳しくは2ページへ)

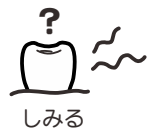
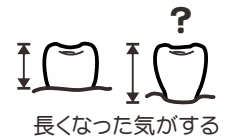
歯周病の症状

初期は自覚症状がほとんど現れず、気付かないうちに少しずつ進行します。

1つでも該当する項目があったらすでに歯周病の可能性があります。早めに歯科を受診しましょう。

歯周病チェック

- 歯ぐきが腫れている、色が赤黒い
- 歯ぐきから出血したり膿がでる
- 歯ぐきがむずかゆい、痛い
- 歯が長くなったような気がする
- 歯と歯の間に隙間があり食べ物が挟まりやすい
- 歯がグラグラ動く
- 冷たいものがしみる
- 固いものが噛みにくい
- 口臭がある、あると言われたことがある
- 口の中がネバネバする



宣言
明るい笑顔 すぐ返事 伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



歯肉炎と歯周炎



歯周病の進行のしかた

始めは「歯肉炎」が起こり、その状態を放置すると「歯周炎」に進みます。



歯肉炎

- 歯の表面にプラーク(歯垢)が溜まる
- プラークが歯の付け根に溜まってくると、歯の周囲に炎症が起こり、歯ぐきが腫れる

軽度の歯周炎

- プラークが歯石になり、歯石が大きくなると歯肉溝が深くなり、歯周ポケットができる
- 歯ぐきの隠れた部分にも炎症が進んでくる

中～重度の歯周炎

- 歯槽骨が破壊されて、歯ぐきが痩せてくる歯がぐらついたり、歯ぐきからの出血や口臭などの自覚症状がはっきりと現れる
- さらに進行すると歯が抜け落ちてしまう

プラークについて

口の中には300～500種類の細菌が存在しています。歯みがきが不十分だったり糖分を過剰に摂取すると、細菌がプラークを作って歯の表面に付着します。プラークはネバネバしていて粘着性が強く、うがいだけでは落ちません。プラーク1mgの中には約10億の細菌が存在し、むし歯や歯周病を引き起こします。

プラークを取り除かずに放っておくと固くなって歯石に変化し、歯の表面に強固に付着してしまいます。これは歯みがきだけでは取り除くことができません。この歯石の中や周囲にも細菌が入り込み、歯周病を進行させる毒素を出します。

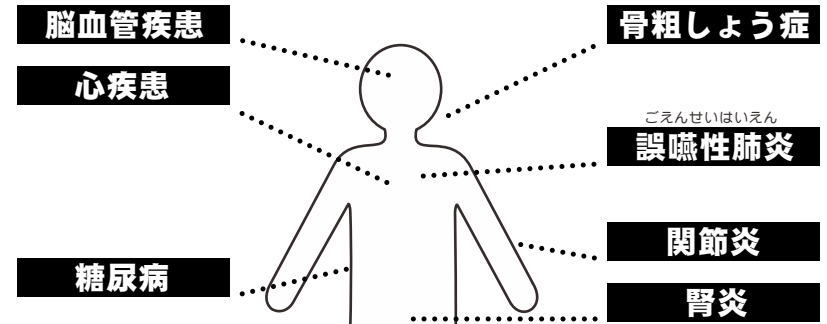
全身への影響



歯周病と病気の関係

従来は口の中だけの病気と考えられていた歯周病は全身疾患や全身の状態に影響を及ぼすことがわかり、他の病気との関係について研究が進んでいます。全身の健康を守るためにも口の健康はとても重要です。

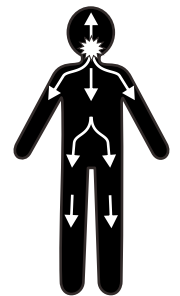
..... 関係があるとされる病気



全身の組織に影響を与えるしくみ

歯周病が進むと歯周ポケットが深くなり、歯周病菌の数が増えます。すると細菌を排除しようと白血球が歯周ポケット内に集まり、炎症反応が起こります。その時に分泌されるサイトカイン※などの物質や歯周病菌が血液中に入り込んで全身へ回り、様々な組織に影響が及びます。重度の歯周病では、病気の発症リスクが高くなります。

※サイトカインとは細胞間の情報伝達を担うタンパク質の総称です。過剰に分泌されると自らの組織を破壊することがあります。



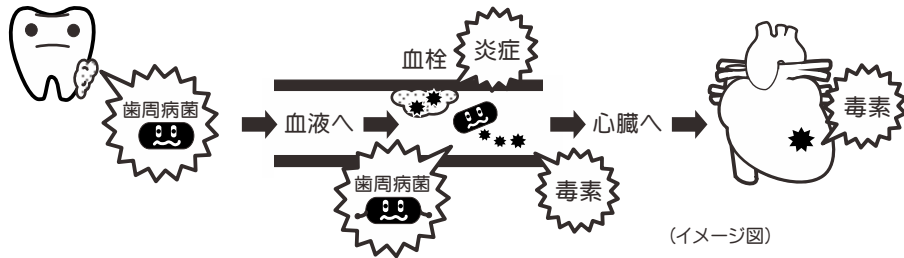
歯周病菌やサイトカインが全身に運ばれる

歯周病と関係のある病気



心疾患・脳血管疾患

狭心症・心筋梗塞などの心疾患は、食生活や運動不足・ストレスなどの積み重ねが引き起こす生活習慣病の一つですが、歯周病があると心疾患を発症するリスクが高くなると報告されています。これは歯周病菌の出す毒素が血流によって運ばれ、心臓の血管に影響を及ぼすためと考えられています。歯周病菌の出す毒素は血管内に炎症を引き起こして血栓を作り、脳卒中などの脳血管疾患の原因にもなると言われています。



糖尿病

糖尿病にかかると免疫力が低下するだけでなく、歯周組織の修復能力も低下するため、歯周病が発症したり悪化しやすくなります。歯ぐきで産生された炎症性物質によってインスリン(血糖値を下げるホルモン)の働きが悪くなり、さらに糖尿病が悪化するという悪循環が起こります。糖尿病を治療することで歯周病が改善し、逆に歯周病を治療することで糖尿病が改善すると言われ、互いに影響し合っていると考えられています。

歯周病は糖尿病の合併症に含まれる

歯周病の人は糖尿病が重症化しやすい



相互関係



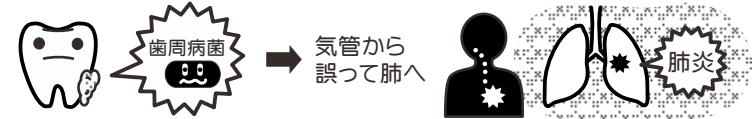
糖尿病の人は歯周病にかかりやすい

歯周病と関係のある病気



誤嚥性肺炎

気管に異物が入ると通常は“咳が出る”などの生理的機能により排出されますが、この機能が衰えると唾液や食べ物が誤って気管や肺に入ってしまう、誤嚥性肺炎を起こすことがあります。誤嚥性肺炎は、唾液中に含まれる細菌が主な原因です。歯周病菌は肺炎の原因となるものが多く、高齢の方や手術後などで食べ物をうまく飲み込めない方は特に注意が必要です。



骨粗しょう症

骨粗しょう症は長年の生活習慣や加齢によって骨が弱くなる病気です。全身の骨が弱くなると歯槽骨も弱くなり、歯を支える歯周組織の破壊が進みやすくなるため、骨粗しょう症は歯周病を進行させる一因と考えられています。



関節炎・腎炎

関節炎や腎炎は、ウイルスや細菌が原因となって発症することがあります。その原因となる細菌の多くは口の中に存在していて歯周病を引き起こします。



その他に 早産・低体重児出産

妊娠中は女性ホルモンの影響によって歯周病にかかりやすくなります。妊娠中に歯周病があると、歯周病の炎症性物質が母体から胎児に影響を与え、低体重児出産や早産の確率が高いことが報告されています。

歯周病の治療・予防

「セルフケア」と「プロフェッショナルケア」で口の中の衛生管理を行います。歯周病の原因となる細菌性プラークを確実に取り除く「プラークコントロール」が特に重要です。



セルフケア自分自身で行う

プラークコントロールの基本は毎日の歯みがきです。

【歯ブラシの選び方】



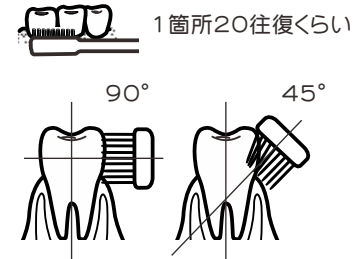
◎歯ブラシの形状
毛足はストレート
毛束は3~4列ぐらいで
通気性がよく大き過ぎないもの



毛先が開いたものは×

◎歯ブラシの固さ
歯ぐきが健康なら... ふつう~ややかため
歯ぐきに炎症があるなら... やわらかめ

【効果的な歯みがき】



力を入れ過ぎず小刻みに動かして
1本ずつ順番にずらしながら丁寧にみがく

歯ぐきが健康なら...
歯の外側は歯ブラシの毛先を90°にあてる
内側は45°にあてる

歯ぐきに炎症があるなら...
外側も内側も、歯ブラシの毛先を
歯と歯ぐきの境目に45°にあてる

【歯ブラシの補助具】



歯ブラシだけでは汚れが取りにくい部分には
歯間ブラシやデンタルフロスを使う

使う部分に合わせ、適切な太さのものを選ぶ

強くあて過ぎずゆっくり動かして
歯ぐきを傷つけないように注意する

口の中の状態は人により異なるため、正しい使用法は
歯科医に相談することをおすすめします。

歯周病の治療・予防



プロフェッショナルケア歯科で行う

歯科ではセルフケアで取りきれないプラークや歯石を
専門的な器具を使って除去します。

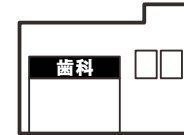
プラークの付着を防ぐために歯の表面を滑らかにしたり、
グラグラする歯の噛み合わせの調整なども行います。

歯周ポケットが深い場合は、歯ぐきの切開手術をする
こともあります。

歯みがきが
できない
歯周ポケット



自分では
取れない
歯石



かかりつけの歯科医を持ち、
歯科医院で定期的にチェック
しましょう。

生活習慣の改善歯周病を防ぐ生活を心掛ける

●喫煙をやめる

煙草には
タール・一酸化炭素・ニコチンなど
数多くの有害物質が含まれている

煙草に含まれるタールはヤニとして歯に付着し、
そこへプラークが溜まりやすくなります。
一酸化炭素やニコチンは病原菌に対する
抵抗力を低下させ、歯ぐきの腫れを隠したり
歯周病を悪化させます。

●よく噛んで食べる

ゆっくりよく噛んで唾液と食べ物をよく混ぜる
ことが大切です。

●バランスよく食べる

食生活の乱れは万病の元とも言われています。
栄養バランスを見直し、繊維の多い野菜や果物、
ビタミンの豊富な食べ物を摂りましょう。

●ストレスを減らす

日常生活でのストレスを解消するために、
ウォーキングなどで気分転換をしたり
リラックスすることも大切です。