

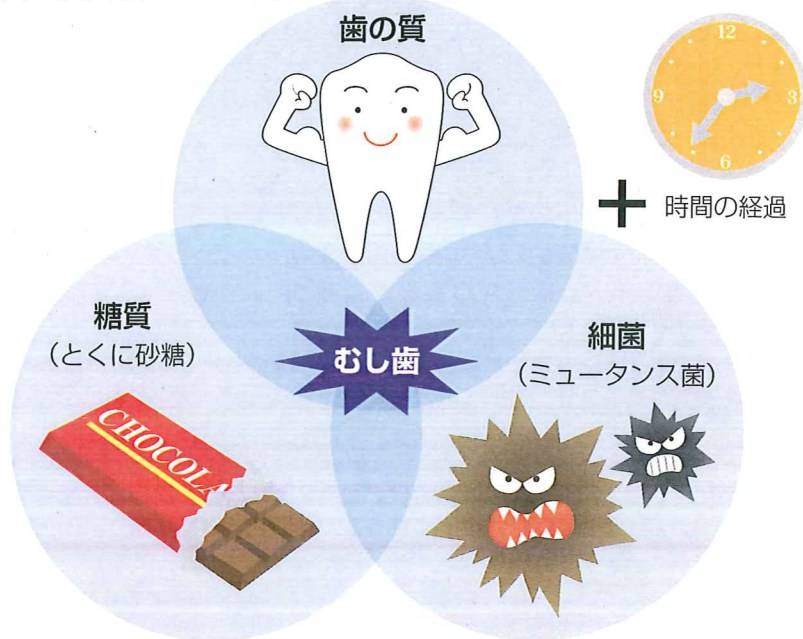
むし歯と歯周病

歯科医師 伊部 純代

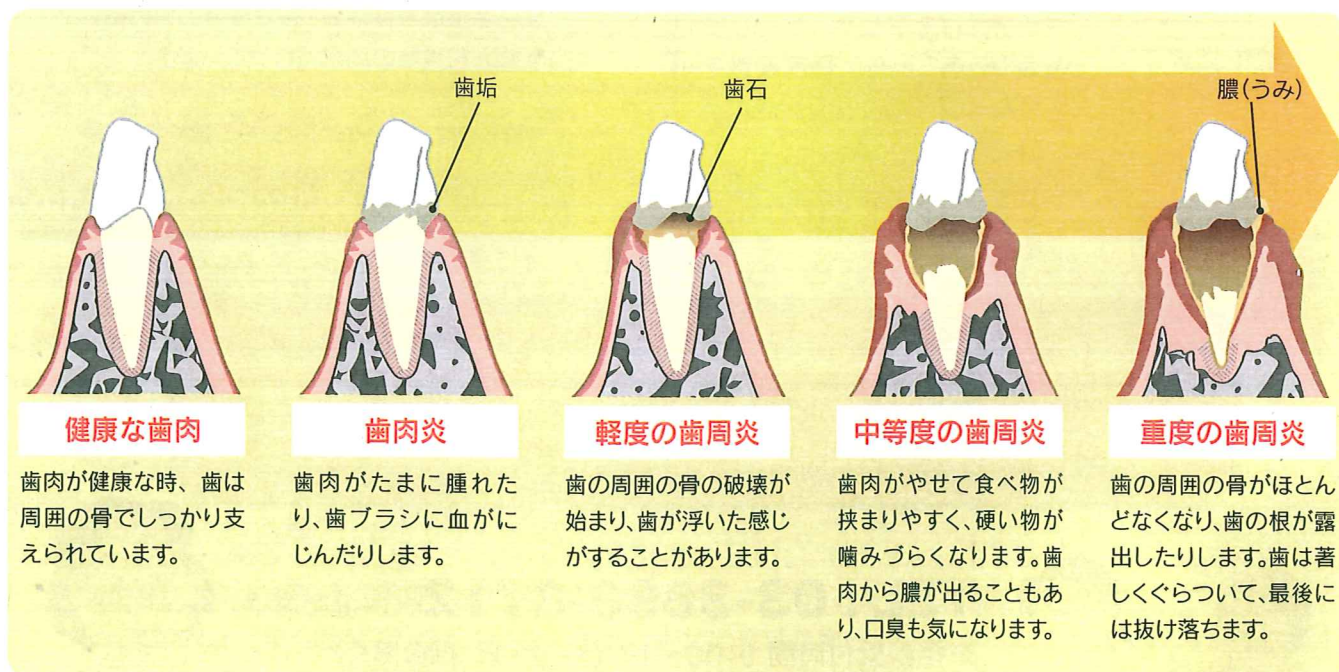
私たちの生命活動は食べることによって支えられており、食べるために無くてはならない器官が“歯”です。ところが歯の寿命は、長くなった平均寿命に比べて短いのが現状です。そして、歯が失われる病因のほとんどがむし歯と歯周病なのです。

むし歯は「むし歯菌（ミュータンス菌）」「歯の質」「糖質」の3つの要素が絡みあって発生します。むし歯菌は、歯垢をすみかとしており、糖質から酸を作って歯を溶かし、時間が経過するとむし歯になるのです。

むし歯を予防するには、“食べたら磨く”という歯磨き習慣が大切です。食後の口の中は、むし歯になりやすい状態が続くからです。また、睡眠中は唾液の分泌が少なくなる為、細菌が繁殖しやすく、起床時の細菌数は食後の30倍にもなることがわかっています。ですから、就寝前の歯磨きは特に丁寧にしてください。

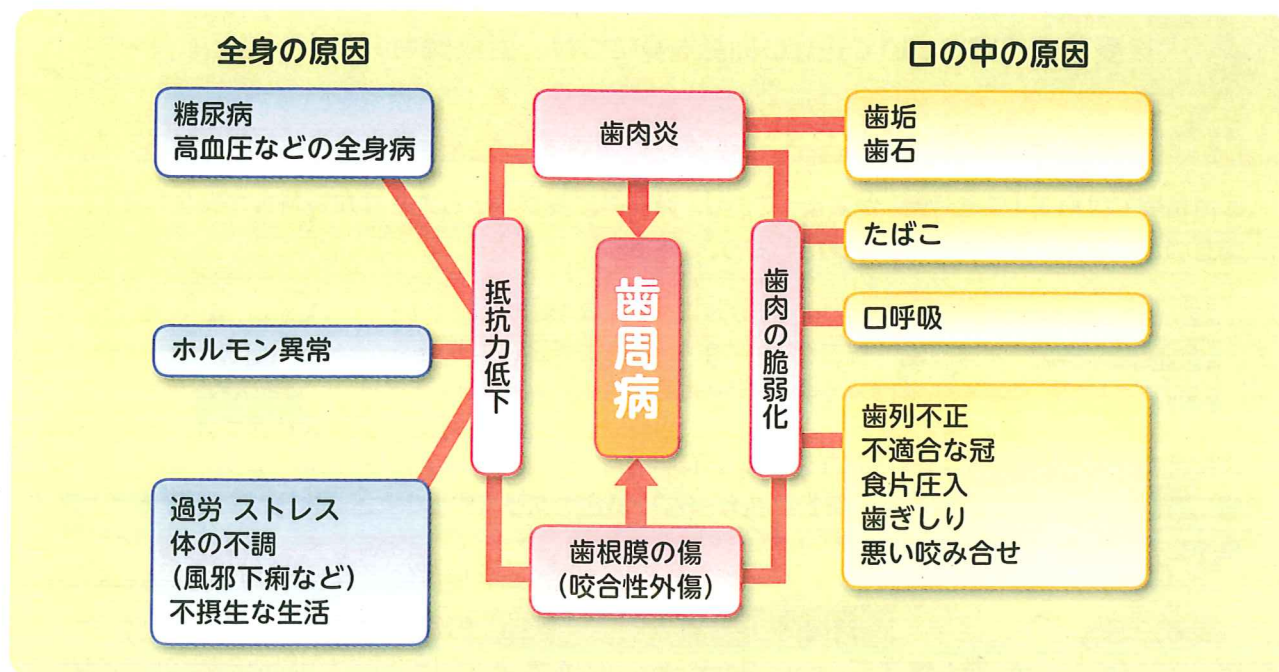


歯周病とは、歯と歯肉の間に繁殖する歯周病菌に感染し、歯の周りに炎症が起こる病気です。炎症が歯肉に限定されている時は歯肉炎、それ以上に進行すると歯周炎と呼ばれます。



歯周病と聞いても、多くの人は自分には関係がないと思っているのではないのでしょうか。実は、成人の80%以上が歯周病にかかっており、むし歯より歯を失う確率が高いのです。しかし、初期の段階では自覚症状がない為に身近に感じる事が難しく、受診した時には手遅れになってしまう事もあるのです。

歯周病の直接の原因は歯垢の中の歯周病菌ですが、数多くの原因が複雑に関与し合い、歯周病を悪化させます。たとえば、喫煙者は非喫煙者に比べ、約3倍歯周病になりやすくなります。ニコチンには血管収縮作用があり、白血球の免疫機能を抑制し、炎症を亢進する物質が多く産生されるためです。歯周病の進行度が早いわりに発赤、腫脹などの自覚症状が少なく、悪化に気が付きにくい傾向にあります。またストレスは、免疫機能を低下させ、歯周病が進行しやすくなります。



歯周病と多くの全身疾患は深くかかわっています。特に糖尿病の人は歯周病にかかりやすく、歯周病になると血糖コントロールが難しくなり、糖尿病をさらに悪化させます。また、恐ろしいことに歯周病菌が血液の中に入って全身を流れていることがわかっています。歯周病菌が心臓の冠動脈に炎症を起こし、血栓を作りやすしたり血圧や心拍に悪影響を及ぼす事もあり、歯周病の人は健康な人に比べて心臓病のリスクが高くなります。他にも抵抗力の落ちた人に肺炎を引き起こしたり、血中の歯周病菌が胎盤を刺激し胎児の成長に影響を与え、早産のリスクが高くなるともいわれています。歯周病を口の中だけの病気と軽く考えず、予防や治療をすることで、全身への悪影響を防げるのです。

最後に、歯周病のセルフチェックを
して見ましょう。



- ☐ 朝起きた時、口の中がネバネバする。
- ☐ 歯磨きの時、歯ブラシに血が付くことがある。
- ☐ 口臭が気になる。
- ☐ 歯肉がむずがゆい、痛い。
- ☐ 歯肉に赤く腫れた部分がある。
- ☐ 歯に食べ物がはさまる。
- ☐ 硬い物が噛みにくい。
- ☐ 歯が長くなった様な気がする。
- ☐ 指で触ってみて、ぐらつく歯がある。
- ☐ 歯肉から膿が出ることもある。

上記のような症状がひとつでもある人は程度の差はあれ、歯周病かもしれません。
一度歯科健診を受けましょう。