



## 歯周病について



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9 4 番 4

Tel 0857-23-4841

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。あなたの口の健康について考えてみませんか？



## 歯周病とは

歯周病は、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患です。H28年鳥取県民歯科疾患実態調査では、20歳代で65.8%、一番多い60歳代で84.0%の人の歯肉に炎症があったという結果が出ています。

歯と歯肉の境目の清掃が行き届かないでいると、そこに多くの細菌が停滞し、歯肉の辺縁が炎症を帯びて赤くなったり、腫れたりします。歯周病は痛みがなく静かに進行するのが特徴です。進行すると、歯周ポケットと呼ばれる歯と歯肉の境目が深くなり、歯を支える土台が溶けて歯が動くようになり、最後は歯が抜け落ちたり、抜歯が必要になったりします。また、近年歯周病が糖尿病、動脈硬化、肺炎など全身の疾患と関連していることが、明らかになってきています。

### 歯周病と関連のある疾患



脳梗塞

誤嚥性肺炎

心疾患

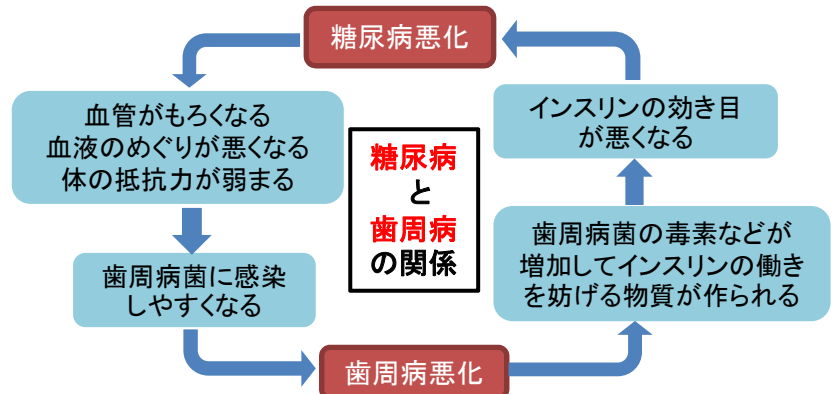
早産  
低体重児出産

糖尿病

メタボリック  
シンドローム

骨粗鬆症

糖尿病の人は免疫力の低下などで、歯周病になりやすいと言われています。歯周病菌は腫れた歯肉から血管内に侵入し、全身に回ります。血管に入った細菌は体の力で死滅しますが、歯周病菌の死骸の持つ毒素は残り、TNF- $\alpha$ という物質を産生させます。TNF- $\alpha$ は血糖値を下げるホルモンであるインスリンの働きを妨げ、糖尿病を悪化させてしまいます。



歯周病による炎症が動脈硬化を進ませ、狭心症・心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなるのが分かってきています。また、妊娠中に歯周病にかかっていると、血中に入った歯周病菌が胎盤を通して胎児に感染し、早産や低体重児になる危険が高くなると言われています。その他にも、誤嚥性肺炎や骨粗鬆症など、歯周病は全身の様々な疾患と関連しているとわかってきています。

## あなたは大丈夫？歯周病セルフチェック！

### 思い当たる症状をチェックしてみましょう

- 朝起きた時、口の中がネバネバする。
- ブラッシング時に出血する。
- 歯肉がむず痒い、痛い。
- 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間が出てきた。食べ物が挟まる。
- 口臭が気になる。
- 硬いものが噛みにくい。
- 歯が長くなったような気がする。
- 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。)



3つ当てはまったら・・・油断禁物です。ご自分及び歯医者さんで予防するように努めましょう。  
6つ当てはまったら・・・歯周病が進行している可能性があります。  
全部当てはまったら・・・歯周病の症状がかなり進んでいます。

## 歯周病の予防のために

食事については栄養コーナーをご覧ください♪

### 1. 丁寧な歯磨きを心掛けましょう

ブラッシングが十分でなかったり、砂糖を過剰に摂取したりすると、細菌がネバネバした物質を作り出し、歯の表面にくっつきます。これを歯垢(プラーク)といい、粘着性が強いので、うがいをした程度では落ちません。歯垢の中の細菌によって歯周病は進行していくため、歯垢を取り除くことが大切です。

#### 歯磨きのポイント！

軽く当て、細かく動かす！  
毛束がまっすぐになるよう  
歯に当て、小刻みに動かす。

1日1回は5分以上  
かけて磨く！  
1ヶ所につき10～20回  
磨く。寝る前に丁寧に  
磨くのが効果的。

磨き残しの多い場所を丁寧に！  
・歯と歯の間  
・歯と歯肉の境目  
・奥歯など歯ブラシが届きにくい  
場所

歯間ブラシや  
デンタルフロ  
スを使うのも  
効果的！



### 2. 禁煙しましょう

タバコの煙に含まれる一酸化炭素は、歯周組織への酸素供給を妨げ、ニコチンは血管を収縮させて歯肉の血行不良を引き起こすため、歯周病菌に対する抵抗力が低下し、歯周病の重症化につながります。禁煙することで、これらの危険性は下がっていきます。

### 3. ストレスをため込みすぎないようにしましょう

ストレスにより免疫力が下がったり、タバコの本数が増える、甘いものを多く食べるなど、生活習慣への影響が起こりやすくなります。

### 4. 歯科の定期健診を受けましょう

歯周病は静かに進行し気づきにくいので、定期的に歯科で専門的な健診やクリーニングなどを受けることをお勧めします。また、歯に合っていない義歯や被せ物がある、歯並びが悪い、歯ぎしりがあるなどの状態は歯周病を引き起こしやすくなるため、歯科で相談しましょう。

最近では、歯周病を改善すると、糖尿病の状態もよくなるというデータも報告されています。特に糖尿病にかかっていたり血糖値が高いと指摘されたことのある方は、一度歯科を受診してみましょう！



## 栄養コーナー

## 歯周病予防は食生活から！



放っておくと糖尿病や様々な病気の原因となる歯周病。そんな恐ろしい歯周病を予防するために、普段の食生活で意識していただきたいポイントをご紹介します！

### 甘いものを控える

砂糖は口の中の細菌のえさとなり、歯周病の原因菌を増やしてしまいます。砂糖をたくさん含む甘いものはできるだけ控えましょう。

### 歯周病を予防する栄養素をとる

#### ビタミンC・ビタミンE

ビタミンCやビタミンEの抗酸化作用が歯周病の予防に効果があることが分かっています。



ビタミンC：ピーマン、パセリ、レモン、柿など  
新鮮な野菜や果物

ビタミンE：アーモンドや落花生などの種実類、米ぬか油などの植物性油脂

#### カルシウム

骨や歯の主成分であるカルシウム。血液中のカルシウムが少ない人は、多い人に比べて歯周病にかかるリスクが高いことが報告されている。

カルシウム：小魚、牛乳



#### n-3系脂肪酸 (DHA)

抗炎症作用のあるこれらの脂質は歯周病の進行を予防する効果があることが分かっています。

n-3系脂肪酸 (DHA)：サバ、サンマ、イワシなど背の青い魚



### よく噛んで食べる



☆よく噛むことで唾液の分泌が促され、汚れを流して口の中をきれいしてくれます。

☆さらに食後は、虫歯菌の作り出す酸によって口の中が酸性の状態になり歯を溶かし、虫歯になりやすくなります。

唾液には緩衝作用があり、口の中を中性、アルカリ性に近づけることで歯の溶けだしを防いでくれるので、たくさん噛んで唾液を出すことで虫歯予防につながります。

### 規則正しい食事のリズムを

常に何かを口にしているようなだらだら食べは、口の中が常に酸性の状態になり虫歯になるリスクを高めます。一日3食規則正しく食事をし、食後の歯磨きもお忘れなく！

