



## 知ってほしい歯周病のお話



歯周病は、むし歯と共に、日本人が歯を失う原因の80%以上を占めています。

歯周病は、私たちの普段の生活習慣が原因で起こる、「生活習慣病」の1つです。放っておくと、脳や心臓の血管を傷つけるなど、命の危険にも関与します。

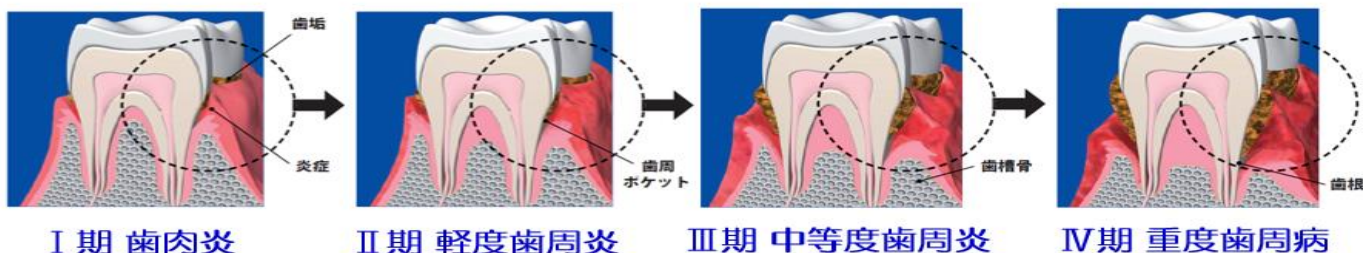
国の調査では、15歳以上の約70%以上に、歯周病が疑われる症状がありました。

今回は、歯周病を正しく理解し、きれいな歯を保つための方法をご紹介します。

### 歯周病とは

歯周病は、感染症の一種であり、歯周病菌の感染によって引き起こされます。

歯周病菌は、歯周ポケット（歯と歯肉の境目）で増殖し、清掃が行き届かないことで歯垢として蓄積されます。歯垢のまわりでは歯茎の炎症（歯肉炎）が起き、初期症状として歯茎の腫れや少量の出血が現れます。虫歯と異なり痛みが出ないことが多いので、知らないうちに進行し、歯を支える土台である歯槽骨が溶け（歯周炎）、歯が抜け落ちるほど重症化することがあります。



### 全身への悪影響

歯肉炎などで傷ついた歯茎から、歯周病菌が血液中に侵入することがあります。血液に入った歯周病菌は、毒素を放出し、血管を傷つけます。進行すると、血管がもろく、つまりやすい状態である動脈硬化となり、脳心血管疾患の原因となります。

また、血糖値を下げる働きをもつホルモン（インスリン）の働きを阻害し、糖尿病を悪化させることもわかっています。

### 歯周病の予防と改善の方法

#### ① 日1回はデンタルフロスを使用しましょう

歯と歯の間のプラーク（歯垢）を取り除くには、歯ブラシだけでなく、デンタルフロスを使用することが大切です。

#### ② 生活習慣を振り返りましょう

特に、食生活と喫煙に大きく影響されます。間食を控え、禁煙に取り組みましょう。

#### ③ 歯科健診を定期的に受けましょう

1年に1回は、歯科医などの専門家に口腔状態を確認してもらい、自分では取り除けない歯垢のクリーニングを定期的に受けることが大切です。



参考：健康にいがた21（健康づくり推進部 宗村 綾香 2021.5）