



アストの健康たより

令和3年6月号

歯周病のおはなし!



おいしく食べて、健康で長生きをするために、欠くことのできない「歯」。8020 運動とは、「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」という運動です。歯を失う主な原因はむし歯と歯周病です。わが国では、中高年の 8 割以上がこの歯周病にかかっています。ですから、歯周病の予防・治療は、歯を失わないためのもっとも重要なポイントです。

・歯周病とは

歯は、歯ぐき（歯肉）の外の目に見える部分の歯冠と、歯ぐきの下の歯を支える骨（歯槽骨）に埋まった歯根に分かれます。むし歯は歯が細菌の作り出す酸によって溶かされて穴が空く病気です。歯周病は、歯と歯ぐき（歯肉）のすきま（歯周ポケット）から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、さらには歯を支える骨（歯槽骨）を溶かしてグラグラにさせてしまう病気です。むし歯と異なり痛みが出ないことの方が多いのですが、気づかぬうちに進行し歯肉からの出血などが起こった後、歯が自然に抜け落ちるほど重症になることがあります。

・歯周病対策

口腔清掃が有効です。この方法には自分自身で行うセルフケアと専門家によるプロフェッショナルケアの二通りがあります。前者（セルフケア）では歯ブラシによる適切な清掃に加えて、デンタルフロスや歯間ブラシによる歯間部清掃が重要です。後者（専門家による口腔清掃）ではセルフケアでは取り除けない歯垢や歯石を専門家が除去する方法です。

＊ ＊歯周病セルフチェック＊ ＊

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする。
- 歯みがきのときに出血する。
- 硬いものが噛みにくい。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がときどき腫れる。
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。
- 歯がグラグラする。

また次のような方には、歯周病が起こりやすいことが知られています。

- 45 歳以上の方・喫煙者・妊娠中・糖尿病にかかっている方・歯みがきの悪い方

これらにあてはまる方は、歯周病のリスクが高いといわれています。一度、歯科医を受診しましょう。



口腔機能が低下すると食欲も低下し、栄養が偏り不足するようになります。その結果、筋量や筋力が減少し、免疫、代謝といった機能も低下します。筋力が落ちると運動機能が低下し、不活発な生活となり、代謝も低下するため、食欲がいつそう低下し、さらに栄養が偏り不足していくといった悪循環が生じます。また免疫機能が低下すると様々な病気にかかりやすくなります。特に高齢者では肺炎などの感染症を繰り返し、寝たきりになることもあります。

厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト

「e-ヘルスネット」（歯・口腔の健康より）

