

# 毎日の歯磨きでは防げない 歯周病は歯を失う 最大の原因

歯を失うと食べ物がかめなだけでなく、脳への刺激が減るため認知症になるリスクも高まり、全身の健康にも影響を及ぼします。歯周病を予防し、自分の歯を1本でも多く残すために、どのようなことに気をつければよいか、ケアやメンテナンスについて広島市歯科医師会の川原正照会長に伺いました。

## 歯周病の原因と症状

好きなものを何でもおいしく食べるためには、健康な自分の歯が20本以上必要だといわれています。しかし、歯は40歳を過ぎるころから急激に失われ、70歳では平均12本の歯しか残っていないのが現実。

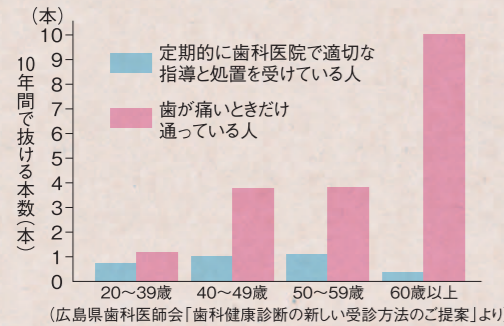
その大きな原因となるのが歯周病で、成人の80%が歯周病にかかっているといわれています。歯周病は、歯の磨き残しにより、たまった歯垢(プラーク)が歯石になり、歯と歯茎の境目の溝(歯周ポケット)を広げ、さらに汚れが入りこんで炎症を起こすことによります。

## 歯と口内の健康を保つ

歯と口内の健康を保つためには、バランスのよい食事を心がけ、十分な睡眠をとって免疫力を落とさないことが大切です。

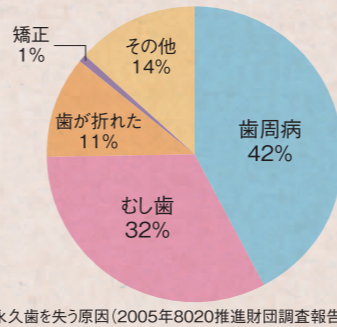
ストレスも歯に負担をかけます。パソコン作業などによる目の疲労は歯の食いしばりや歯ぎしりを招き、歯が欠ける原因に。頭痛や肩こりも歯と関係していることが往々にしてあります。口呼吸や喫煙、薬の副作用で唾液の分泌が少なくなると、口内で菌が繁殖しやすくなります。歯や舌を見れば、その人の健康状態が分かります。

## 定期健診を受けているか受けていないかで、10年間で歯が抜ける本数に違いが!



引き起こされます。歯周病が悪化すれば歯を支える骨が溶け、昔でいう歯槽膿漏の状態になって歯を失うことになりかねません。最初は自覚症状がなく、ジワジワ進行していくので、「静かな病気」ともいわれています。軽い歯肉炎のうちなら、正しいブラッシングと歯科医院でのメンテナンス、生活習慣の見直しで改善されます。

## 歯を失う原因の7割以上は、歯周病とむし歯



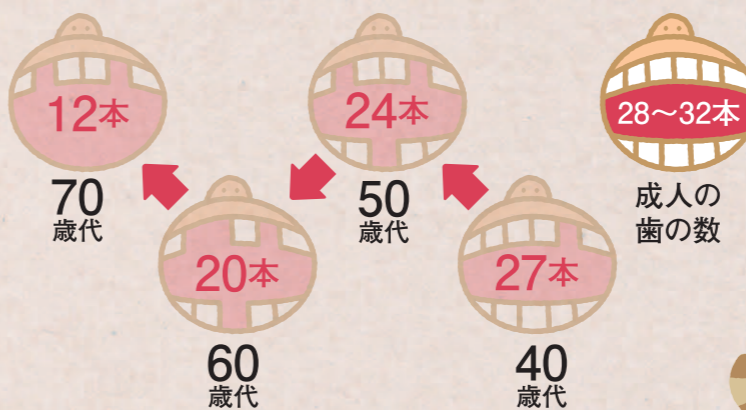
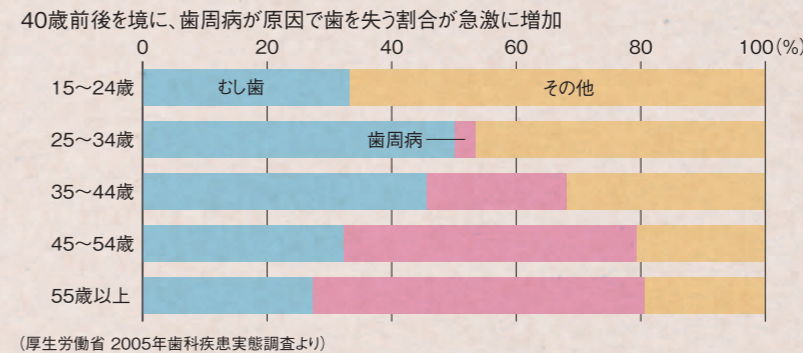
上下20本、かみ合う歯が10カ所以上あれば、物をよくかんでおいしく食べることができます。かむことで脳が刺激され、認知症のリスクを減らすこともできます。

## 定期的な歯科医院でメンテナンスを

歯のケアには、自分で行う「ホームケア」と歯科医院で行う「プロフェッショナルケア」があります。毎日、歯磨きをしていても、磨き残しは誰にでもあるため、歯ブラシが当たっていないところを掃除し、その人に合った磨き方を指導するのが歯科医院でのプロフェッショナルケアです。

歯の状態は一人一人異なり、歯の形状、大きさや並び、唾液の性状、歯の質など、さまざまな個人差があります。服用する薬によっては副作用で唾液が出てくるケースもあるので、口内の状態も変わってきます。歯科医院では、その人の歯の形状や磨き癖に合わせて、歯ブラシのほかに歯間ブラシやデンタルフロスなどを使用したケアの仕方を指導しています。「月に1回は歯の定期健診を受けるのが望ましいですが、最低でも半年に1回は健診を受け、歯の状態をチェックしてほしいですね。痛くなってからではなく、早めに

## 中高年期に多い歯周病



対処するほど、歯周病の悪化を防げます。自分の磨き癖を知り、適切な磨き方をマスターすれば、一生の財産になります」と川原会長。歯の健康は全身の健康につながる

がっています。治療のためだけでなく、健康管理のためのホームドクターとして、かかりつけの歯科医を持つことをお勧めします。

## 歯肉セルフチェック

次の項目に当てはまるものにチェックしてみてください。

- 歯肉が赤くゴブゴブしている
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯肉が痩せてきたみたい
- 歯と歯の間に物が詰まりやすい
- 硬い物が食べにくくなってきた
- 歯がぐらつく
- ときどき歯が浮いたような感じがする
- 歯を磨かない日がある
- ここ数年、歯医者さんへ行ってない
- 糖尿病にかかっている

これらの項目のうち、三つ以上当てはまれば、歯周病が進行している恐れがあります。すぐにかかりつけの歯科医に相談しましょう。

取材協力 / 広島市歯科医師会 取材・文 / 神垣あゆみ

## 歯とお口の健康情報がいっぱい「デンタルパークひろしま」



<http://www.dentalpark.net/>

広島市歯科医師会 会長  
川原正照 先生

広島大歯学部および大学院(口腔外科学第一)卒業。広島赤十字・原爆病院勤務、広島大助手、柄歯科医院勤務を経て1994年広島市中区鞆町に川原歯科医院を開業。

