

歯ぐきの病気を知ろう！

～ 歯周病とその予防方法とは～



長 崎 県
長崎大学歯学部
長崎県歯科医師会

はじめに

我が国では、新世紀の道標となる健康施策、すなわち、21世紀において日本に住む一人ひとりの健康を実現するための新しい考え方による国民健康づくり運動「健康日本21」の提言がなされたところです。

この健康づくり運動では、国民一人ひとりが健康への理解と健康観を自らが持ち、各々が自主的に健康について取り組むことにより、生活習慣を改善し、病気の1次予防に重点を置いた対策が推進されています。

「健康日本21」の歯科分野では、高齢者においても歯の喪失が10本以下であれば食生活に大きな支障を生じないとの研究に基づき、生涯にわたり自分の歯を20本以上保つことにより健全な咀嚼能力を維持し、健やかで楽しい生活をすごそうという「8020（ハマル・ニマル）運動」が提唱・推進されています。生涯の生活の質を保ち、健康寿命を延伸するためにも歯の喪失を阻止し、自らが健康への意識の高揚を図る必要があります。

この中でも、歯の喪失の原因となっている歯周病は、適切な予防を行わなければ誰しもが罹患してしまう可能性のある病気です。

平成11年度歯科疾患実態調査では、歯肉に所見がある者は、全体で72.9%であり、なかでも、45歳から54歳まで間が最も多く88.4%の者が罹患しています。

しかし、多くの方が病気に罹っている認識は薄く、残念ながら加齢とともに歯ぐきが衰え歯が自然に抜けてしまうと考えている人が多いようです。

歯周病に関する正確な情報を得て、病気を理解し、適切な予防を実践することにより、みなさんは生涯にわたって自分の歯で物を食べたり、会話を楽しむなどの質の高い生活を送れることでしょう。

本書では、むし歯と並んで歯科の病気の中で2大疾患とされている歯周病についてみなさんが情報を得る手段として、また、自ら学び、健康な生活を営める助けとなるマニュアルとしてわかりやすく配慮したつもりです。

この冊子が県内各地での歯周病予防の実践に役立てられ、県民の歯周病の予防の一助となり、ひいては健康増進につながることを願ってやみません。

歯ぐきの病気を知ろう! ~ 歯周病とその予防方法とは ~

目 次

はじめに

序 章 なぜ歯周病を予防しなければならないのだから? 4

1. 歯周病という名前の意味は?
2. 歯周病は気づかないうちに進行する!?
3. 歯がなくなると楽しくないのでは?
4. 歯周病を予防して、人生を楽しみましょう!

第1章 歯周病とはどんな病気? 6

1. ほとんどの人がかかっている歯ぐきの病気です。
2. 歯を失う原因は?
3. 歯周病はどんな状態になるの?
4. どうして歯周病になるの?
5. 健康な歯ぐきと病気の歯ぐきの違いは?
6. 他にも歯周病を起こす原因があります。
7. 歯周病は成人病と考えていいの?
8. 歯周病は生活習慣病!
9. 歯周病は全身の病気と関係あるの?

第2章 歯周病予防の方法は? 12

1. プラークコントロールってなんだろう?
2. ブラッシングの方法を勉強しよう!
3. 定期診査を受けよう!

第3章 歯ぐきの病気 Q & A 19

Q & A 目次

付 録 23

参考資料・文献

問い合わせ先

序章 なぜ歯周病を予防しなければならないのだろうか？

1 . 歯周病という名前の意味は？

よく歯槽膿漏（しそうのうろう）などの言い方をされている口の中の病気があります。この病気は、歯肉（歯ぐき）の病気のことを示しており、一般的な総称は、歯周病のことです。歯周病は、専門的な総称では歯周疾患と言い、歯を支えている組織に起こる病気のことを指しています。

（病気についての詳細は、第1章で学びましょう。）



2 . 歯周病は気づかないうちに進行する！？

よく「知らない間に歯ぐきが下がってきて歯がとれてしまった。」ということを聞きます。歯周病は、自分が気づかない内に静かに進行している場合が多いのです。「自分はむし歯がないのに歯が抜けてしまって・・・」このように自分の口の中の状態を知らないで後悔しても後の祭りです。

（病気の発症の詳細は、第1章で学びましょう。）



3 . 歯がなくなると楽しくないのでは？

野生動物の世界では、歯がなくなるとえさを食べることができなくなって死んでしまいます。文明のある人間は、歯がなくなったからといってすぐに死んだりはしませんが、歯がないまま又は入れ歯ではいろんなものを自由に食べたり、おいしいと感じて食べることが困難になります。また、人間は会話をすることでコミュニケーションを取り、生活を豊かにしています。歯が抜けたらしゃべりにくくなったり、口元が気になったりして相手とコミュニケーションをとることがいやになってきます。生涯にわたり豊かな生活を送るためにも歯の喪失を防ぐことが重要です。

(予防方法は、第2章で学びましょう。)



4 . 歯周病を予防して、人生を楽しみましょう！

歯肉（歯ぐき）などの歯を支えている組織（歯周組織）が病気になると、歯そのものは何ともなくても物を食べたりするなどの機能がなくなります。こうなると生きている間の楽しみが極端に減ってしまいます。さあ、いまなんともない人も生涯健康でありつづけるためにも、また、すでに歯周病に罹っている人も現状を改善しこれから歯の喪失を阻止し、健康を保つためにも本書を利用して生き生きとした生活を考えましょう！

人生を健康で楽しめるかどうかは、皆さん自身のちょっとした心がけと努力で手に入れられるでしょう！



第1章 歯周病とはどんな病気？

1. 自覚しにくく、気づいてからでは治りにくい歯ぐきの病気

成人病といわれたのが最近では10代の若者の60%近くに**歯肉炎**がみられます。このまま放っておくと進行して**歯周炎**で歯を抜かなければならなくなるかもしれないと聞いたら、あなたはどのように感じますか？ 中年以降の歯の喪失の90%は歯周病が原因です。全身への影響も強い、恐ろしい病気なのです。しかも、糖尿病や高血圧症のように生活習慣病の一つに数えられ、この病気と向かい合うあなたの姿勢で、治りに著しい差なので、医者任せにできないやっかいな病気なのです。でも初期の歯肉炎のうちにきちんと治療を受けるとちゃんと治る特徴もあります。正しい知識と定期健診であなたの美しい歯を大切にしましょう。

2. 歯ぐきの出血？

朝からお口がねばねばしたり歯磨きで出血しませんか。ひどくなると歯ぐきが赤く腫れたりしてむし歯みたいな痛みがでてきます。その場合は歯垢で歯肉の炎症があるからです。プラーク（歯垢）が残っていないか、歯ぐきの隙間（歯周のポケット）が深くなっていないか、そして時にはレントゲンで骨の検査などが必要になります。口臭などが強くなったりしますので気をつけてください。

3. 歯周病はどんな状態になるの？

歯周病は歯の周りの組織（歯周組織）の病気です。歯を支える土台ともいえる大事なからだの一部です。図1（上）をみてください。歯周組織は歯肉、歯根膜、セメント質と歯槽骨の4つからなります。これらがしっかりとした連携プレーで、物を咬む強い力に対応しています。歯周病はこれらの組織が破壊される病気（図1（下））で、だんだん歯を支えきれなくなり、動きやすくなったり、噛めなくなって、最後には自然と脱落したり、歯医者さんに抜いてもらうことになります。歯の寿命を縮めてしまう危険な病気なのです。

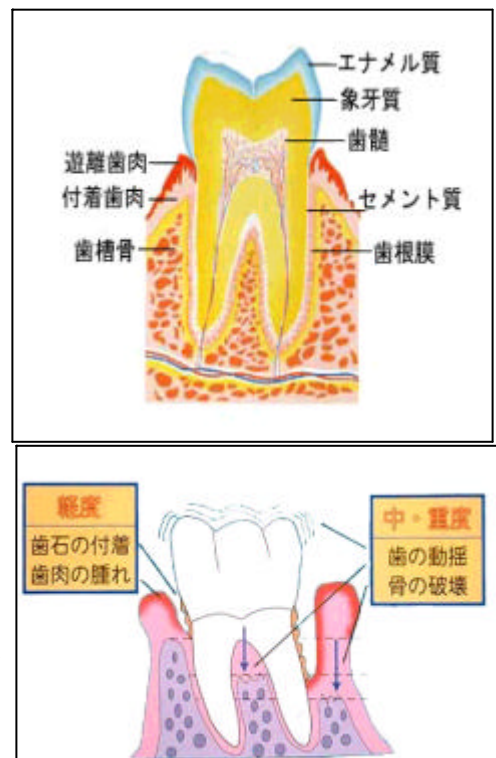


図1 歯周組織の模式図(上)
歯周病の進行状態(下)

4. どうして歯周病になるの？

(1) 歯周病は感染症

からだの病気の多くは、ばい菌（細菌）が侵入することによって起こります。歯周病も細菌が歯肉に感染して広がる感染症なのです。口の中には腸の中にいる細菌と同じように、口腔常在菌と呼ばれる細菌が住み着いていて、「良い細菌」と「悪い細菌」が同居（共生といいます）しています。健康な時にはそのバランスがとれているのですが、歯磨きを怠ると口の中の「悪い細菌」が増えてきて病気を起こしやすくなり、歯肉に炎症が生じます。つまり、炎症というのは人間のもちあわせた細菌に対する防衛反応で、からだの危険を知らせてくれるサインのようなものです。歯肉は炎症で赤くなったり、はれたりしますから、今、自分が病気になっているかどうかは、鏡をじっくり見ることで楽に発見できる場合が多いのです。

(2) プラーク（バイオフィルム）が最も重要な原因

さて、口の中の細菌はプラーク（歯垢）（図2左）と呼ばれる細菌膜を作って歯に付着します。特にこれは最近はバイオフィルムとも呼ばれています。複数の細菌の集団（図2右）で薬も効きにくく歯ブラシなどで機械的に清掃しなければ取れません。むし歯も歯周病もこのプラーク（歯垢）が原因で起こります。しかも歯周病ではそれが歯周のポケットに溜まるので除去が大変です。ポケット面は潰瘍になっており深さ数ミリのポケットの歯が何本もありますとコイン大以上になりますので内臓への影響が予想されます。

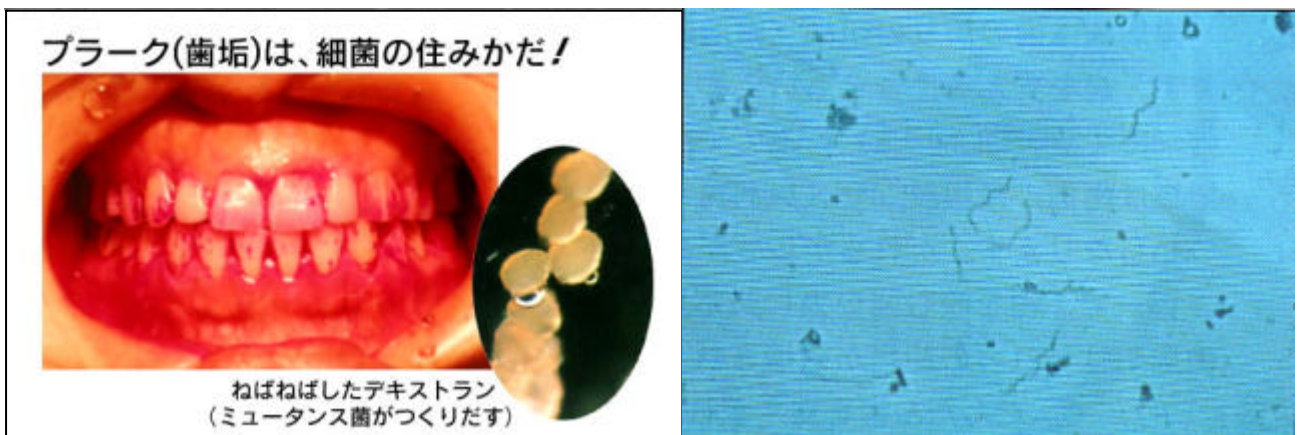


図2 染め出し液で赤く染まったプラーク（歯垢）（左）
顕微鏡で見たプラーク（歯垢：細菌の塊）（右）

(3) 歯肉炎と歯周炎はどちらがうの？

歯肉の中に細菌が侵入するのは、歯と歯肉の隙間からと考えられています。細菌が侵入することにより、最初は歯肉が赤くはれ、歯磨きなどで血が出るなどの歯肉の表面に炎症が起きます。これを「歯肉炎」といいます。初期の炎症をそのままにしておくと、歯を支えている歯肉にしまりがなくなり、はれが強くなってポケットのような隙間ができます。これが歯周ポケットです。炎症は歯肉から歯の周囲へと拡大していき、組織が破壊されて「歯周炎」と呼ばれる状態になります。この場合、歯を支えている骨（歯槽骨）までが壊されるため、歯が動くようになったり、噛んだ時に痛みを感じたりするようになるのです。歯肉炎の進行形が歯周炎ということになります。

(4) 歯石ってどんなもの？

プラーク（歯垢）が長い時間、歯に付着したまましていると、石灰化して硬くなってきます。これを歯石（図3）と呼びます。別に石でできているわけではないのですが、硬くて簡単には取れないことから歯石と呼ばれるようになったのです。歯石は表面がざらざらしてプラーク（歯垢）が付きやすくなるため、歯周炎をいっそう進行させてしまいます。まさに、百害あって一理なしのしろものです。



図3 歯石

5. 健康な歯肉と病気の歯肉の違いは？

健康な歯肉と病気の歯肉はどう違うのでしょうか。実際に歯周病になっている患者さんと健康な歯肉をもつ人の口の中を比較してみましょう。図4は健康な歯肉です。淡いピンク色で硬く引き締まった歯肉をしています。歯と歯の間の歯肉は三角形の歯肉で満たされています。図5の上の写真は歯周病の初期の段階、つまり歯肉炎の歯肉です。赤くはれていて、歯を磨いたり、硬いものを食べた時に歯肉から出血

する時もあります。歯肉炎の段階では炎症が歯肉にとどまって、歯の周りの深い所にまで及んでいないため、歯を支える骨（歯槽骨）が溶かされることはありません。これに対して歯周炎は、**図5**の下の写真のように歯肉の炎症の状態が進行しています。歯肉は引っそうはれて、歯石がたくさん歯にくっつき、歯と歯肉の隙間から膿がみられたり、口臭がすることもあります。この段階では骨が溶かされているので、歯が動きやすくなったり、歯肉がさがったり（退縮）して歯の根っこ（歯根）が露出するようになります。歯の根元についている黒いものも歯石の一種です。歯と歯肉の境目（歯周ポケットの開口部）にみえる白い液状のものが膿です。歯が動くようになり、このように歯並びまで悪くなってしまったのです

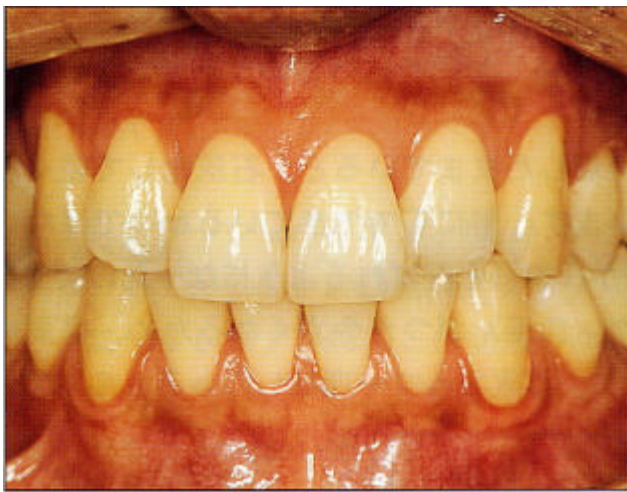


図4 健康な歯肉

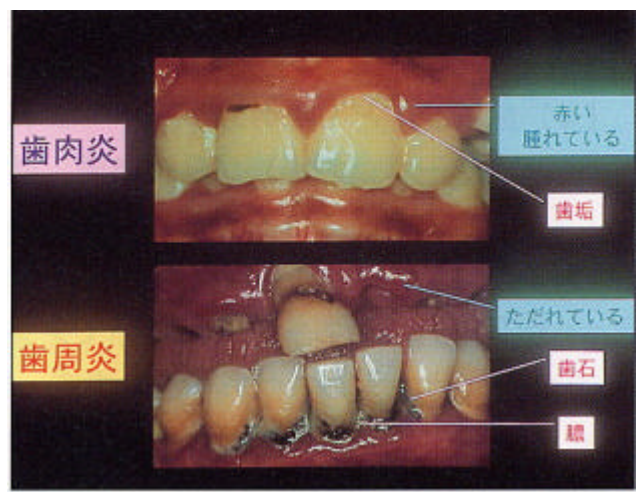


図5 歯肉炎（上）及び歯周炎（下）

6. 他にも歯周病を起こす原因があります。

歯周病の一番の原因で、かかってしまう引き金となるのはプラーク（歯垢）ですが、他にもプラーク（歯垢）を付着させやすくする不適合な金属冠が入っている場合や、鼻の病気で口で呼吸をする癖があり歯肉が乾燥しやすい人、糖尿病で細菌に対する抵抗力が落ちてしまっている人などは、歯周病になりやすく、また進行しやすくなります。歯周病になりやすくしたり、進行しやすくしたりする因子を危険因子（リスクファクター）といいます。遺伝や不適切な歯磨き習慣、喫煙やストレス、過度の飲酒や歯ぎしりなど、いくつかの因子が指摘されています。なかでも喫煙は最も重要な危険因子で、歯周病を進行させやすいだけでなく、治りにくく、医者泣かせといっても過言ではありません。



7. 歯周病は成人病と考えていいの？

歯を支える歯周組織に細菌が感染し、炎症が生じて、それによって組織が破壊されるのを歯周病と呼びましたが、なかでも歯肉炎は歯周組織の中の歯肉にだけ炎症が生じたもので、被害の程度は浅く、まだ十分に回復可能な病気といえます。10歳未満でも40%以上が、20歳代では60%近くの人が歯肉炎になっています。これに対し歯周炎は、本来は稀な病気で、35歳を過ぎた頃から発症し、年齢とともに増加していき、50歳代でピークを迎えます。歯周病のほとんどは徐々に進行していく慢性の成人性歯周炎（慢性歯周炎）ですが、ごく稀に思春期前後に発症する非常に進行が早く、破壊の著しい歯周炎（若年性歯周炎（破壊進行性歯周炎））もあります。このタイプの歯周炎は、多くは細菌に対する抵抗力が弱まっているので、プラーク（歯垢）の付着の多い少ないだけで進みやすいかどうかの判断はできません。歯周病はどのようなタイプであれ、少なくとも歯磨きの際に出血することが多いので、少しでも異常を感じたら歯科医師に診てもらうのが得策です。進行しやすい歯周病とはいっても、直接の引き金はやはりプラーク（歯垢）で、プラーク（歯垢）の付着しない人には歯周病は起きないのです。

8. 歯周病は生活習慣病！



糖尿病（正確にはインシュリン非依存性糖尿病）や高血圧症、肥満症やアルコール性肝障害などは生活習慣の乱れから起こることが多いため、「生活習慣病」と呼ばれていますが、歯周病も食習慣や喫煙の影響による生活習慣病の一つに数えられるようになりました。つまり、歯周病を予防するにはプラーク（歯垢）を排除することと生活習慣の改善に努めるという二本立てで戦う必要があります。

糖尿病



9. 歯周病は全身の病気と関係あるの？

全身的に何らかの病気があり、細菌に対する抵抗力が弱っている時は、歯周病が悪化しやすくなります。糖尿病や性ホルモンの異常，ストレスや骨粗鬆症などがそうです。生活習慣病も歯周病を進ませてしまいます。歯周病は細菌の感染力とからだの抵抗力のバランスが崩れたときに起こってしまうので、全身の影響は理解しやすいと思います。これとは逆に、歯周病が全身の病気を引き起こしたり、悪化させることもあるのでしょうか？近年、この方面に関する研究が進んでおり、驚くべき事実が明らかにされるようになってきました。まず第一に、重度の歯周病をもつ人の死亡率が高いということ。歯周病は感染症ですから、歯周組織の血管に侵入した細菌が全身を駆け回る際に、からだのあちこちで重篤な状態を引き起こしている可能性があります。同様に、血液感染により早産や低体重児出産の危険性を著しく高め、心臓血管に作用して心臓発作を起こしたりするのです。また、プラーク（歯垢）の細菌が、直接、気管に侵入して肺炎を引き起こす細菌の活動を助けることもわかりました。歯周病は生命の危険とも関連していることは十分に理解しなければなりません。



第2章 歯周病の予防方法は？

1. プラークコントロールって何だろう？

(1) なぜ、ブラッシングが必要なのか？

むし歯も歯周病もプラーク中の細菌が原因で起こります。このプラーク（歯垢）は、ねばねばして歯にしっかりとくっつき、うがいや口をゆすいだくらいでは取れません。歯ブラシでこすって取る必要があります。現代人の食べ物は一般に柔らかく、砂糖を使っていることが多いので、これを餌に口の中の細菌がプラーク（歯垢）を形成し、むし歯や歯周病になりやすい環境にするわけです。したがって、予防のためにはしっかりとブラッシングすることが重要です。いろいろな手段と道具を駆使して歯についたプラーク（歯垢）を除去し、口の中の健康を回復および維持することをプラークコントロールといいます。

(2) 磨いているのと磨けているのは必ずしも同じじゃない！

現在では、毎日歯を磨く人の割合は95%にも達し、しかも1日に2回以上磨く人はなんと60%近くもいます。それなのにどうして歯周病になる人が多いのでしょうか？

おそらく、歯は磨いているけれども歯周病を予防できるほどには磨けていない、つまり効果的な歯磨きには至っていないということが原因だろうと考えられます。

(3) 歯磨きの方法論よりもまず知識と意識！

歯ブラシを使って磨く時の重要なポイントは、どこにプラーク（歯垢）が付きやすいかを知ることです。一般に、3大プラークゾーンと呼ばれる部位があります。歯と歯の間、歯と歯肉の境目、そして歯のかみ合わせのところ（図6）。歯肉の病気には前の二つが重要です。プラーク（歯垢）の付きやすい場所を知り、しっかり取りたいという目的意識を持ってブラッシングをすることが大切です。

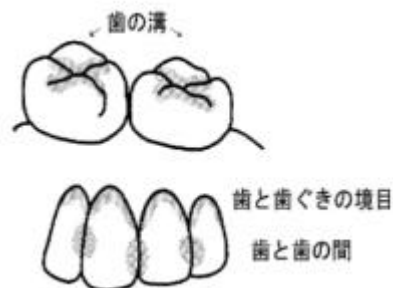


図6 3大プラークゾーンの模式図

2. ブラッシングの方法を勉強しよう！

(1) まずは歯ブラシを選ぼう

基本的には自分が使いやすいと思える歯ブラシを選べばよいのですが、口の中のすみずみまで（歯の生え際まで）届くように、小型で毛先がストレートで、ナイロン毛のものがよいと考えられています。硬さはふつうか柔らかめがよいでしょう。使っているうちに毛先が開いてきますが、そうなるとプラーク（歯垢）の除去効果が落ちたり、歯肉を傷つけたりするので、一ヶ月に一回は歯ブラシを変えた方が無難です。使用後は水洗して乾燥させましょう。歯周病では歯ぐきが下がり歯根が出てきたり、歯周ポケットがある場合は毛先が長いブラシが必要になりますのでご相談ください。

(2) 歯ブラシを用いた効果的な歯磨き法（例：スクラビング法とバス法）

歯周病を予防するための歯ブラシによる歯磨き法として有名なのが次に挙げる二つの方法です。いずれも、歯と歯肉の境目のプラーク（歯垢）を除去する効果が高い磨き方です。

図7を見てください。スクラビング法は歯ブラシの毛先を歯に直角に当て、バス法は歯と歯肉の境に向けて45度の角度に当てます。いずれも軽い力で、小刻みに動かしてプラーク（歯垢）を除去します。特にスクラビング法の場合、歯の裏側（舌のある方）を磨く時はバス法と同様に45度の角度で磨くようになりますが、可能な限り、歯ブラシを真横に当てるような気持ちで磨いてください。歯と歯肉の境目が磨けたら、むし歯の予防も必要ですから、最後に歯のかみ合わせのところも磨きましょう。

(3) 磨く順序を決めた方が無難です！

プラークコントロールをする以上、ただ、ただらと歯を磨くのではなく、目的意識をもって磨いて欲しいのですが、どうしても磨きやすいところばかり磨いてしまい、磨き忘れるところがでてきます。磨く順番を決めておくと、満遍なく磨けて効果的です。

(4) 歯ブラシで磨けないところはどうやって磨く？

最も適切と思われる歯ブラシを使っても届かない場所があります。一体、どこでしょうか？それは、歯と歯の間の部分です。くぼんでいて奥行きがあるので、歯ブラシの毛先が届かないのです。そんな時の力強い味方が「補助的清掃用具」

と呼ばれる特殊な歯磨きの道具です。さまざまな種類がありますから、詳しくは最寄りの歯科医院で紹介してもらってください。

ここでは代表的な歯間ブラシ，デンタルフロスについて紹介します。

図8が歯間ブラシ，図9がデンタルフロスです。一般的には歯と歯の隙間が広い場合は歯間ブラシ，狭い場合はデンタルフロスを使いますが、他にもトゥースピック（歯科用三角ようじ）などの補助的清掃器具があります。歯間ブラシは超極細から極太（SSSからLLサイズまで）まで揃っていますので、隙間の大きさに合ったものを選んでください。デンタルフロスは歯と歯の間を通過しやすいように蠟を塗ってあるものもあります（ワックスタイプ）。それぞれの使い方を図に示しますが、最寄りの歯科医院で正しい使い方の指導を受けるようにしましょう。

（5）歯ブラシの代わりに電動歯ブラシもある

電動歯ブラシは電力を用いて歯ブラシの毛先に振動を与えてプラーク（歯垢）をこすり取る方法で、さまざまな種類の電動歯ブラシ（図10）が市販されています。プラーク（歯垢）除去効果も高いのですが、使用方法を誤ると歯肉を傷つけてしまいますので、歯科医院で使用法の指導を受け、推薦されるものを使用した方が良いでしょう。

（6）洗口液を使ってみよう

基本的には歯ブラシと補助的清掃用具を使用すればプラークコントロールは達成できるのですが、歯並びや手先の器用さ，プラーク（歯垢）の付着部位などにより、毎回は完全に除去できない部位もでてくるでしょう。そのような時、薬用の液状の洗口液が道具の届かない所にまで到達し、殺菌効果を発揮することが可能です。さらに口臭予防にも有効なため、若い女性を中心とした静かなブームになっています。使い方はいたって簡単です。説明書に従って、決められた時間、口をゆすいでください。現在、たくさんの洗口液（図11）が市販されていますが、配合されている薬の種類が異り、味も違うため、どれを選ぶべきかに苦慮するかも知れません。その選択は歯科医院で相談されることをお勧めします。

バス法（左写真）

スクラビング法（右写真）

歯みがき方法



<いずれの方法も軽い力で、小刻みに動かしてプラーク（歯垢）を除去します。>

歯ブラシの当て方



<歯に対して45度に毛先をあてます> <歯に対して90度に毛先をあてます>

図7 バス法及びスクラビング法



図 8 歯間ブラシ

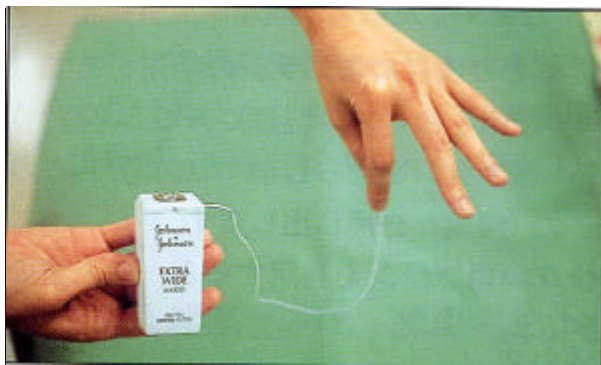


図 9 デンタルフロス



図 10 電動歯ブラシ



図 11 洗口液

<付録：歯周病予防のための歯みがき方法の例>

つまようじ法の紹介！

様々な歯周病予防のための歯みがき方法がありますが、ここでは歯周病予防から生まれた効率の良い歯みがき方法「つまようじ法」を紹介します。

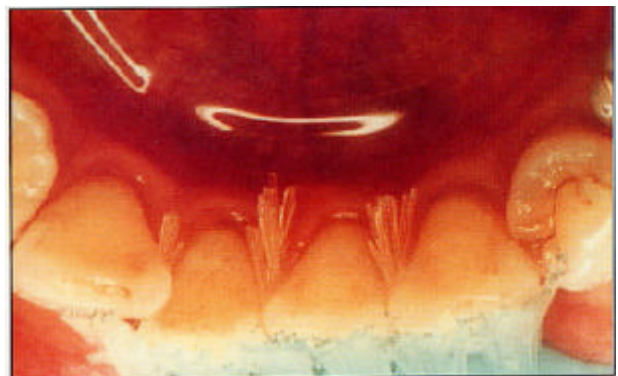
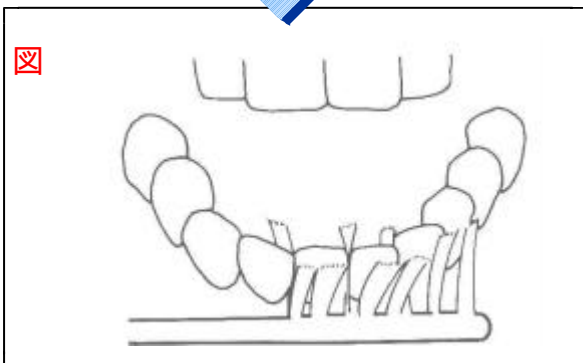
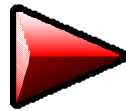
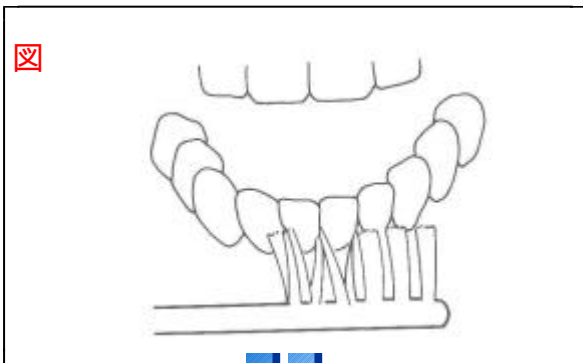
つまようじ法は、最も清掃しにくく炎症が最初に起こってくる歯と歯の間をブラッシングする方法です。

この方法は、自分で歯間ブラシをうまく使えない部分も清掃が出来る特徴があります。ただし、ブリッジの下の部分や細かく歯と歯の間を清掃するときは、歯間ブラシが必要です。もしうまく利用できたら、歯ブラシ1本で歯周病予防ができます。

つまようじ法の主なやり方は、歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあて（歯ブラシの毛先を歯に対して約30度の角度で歯と歯ぐきの境目にあてる：☒）下の歯は下から上へ、上の歯は上から下へ歯ブラシを滑らします（☒）。このとき毛先の数本が歯と歯の間に入りプラーク（歯垢）を押し出します。

歯ブラシは、2列歯ブラシなど列の少ない歯ブラシを利用すると、歯と歯の間を磨きやすく表面も磨きやすくなるでしょう。

詳細は下記の図をご覧ください。（歯の裏側も同じようにする！）



3. 定期診査を受けよう！

歯周病が細菌による感染症であることは十分に理解してもらえたでしょうか？不幸にして歯周病になってしまった人は、適切な治療を受け、歯周病の進行を防止し、歯周組織の回復を図らなければなりません。一度、口の中から「悪い細菌」を追い出せたとしても、口の中は細菌の進入路であり、住み着きやすい場所であることには変わりありません。常に目を光らせておかなければ、すぐに再発してしまいます。日々のプラークコントロールが重要です。ただ、自己判断に頼ることなく、定期的に専門医によるチェックとアドバイスを受けてください。必要な処置があれば、その場で受けるようにしましょう。病気はどのようなものであれ、早期発見・早期治療が大切です。

特に歯周病は再発しやすい病気なので、放置していると、また同じ苦痛を味わわなければなりません。自分の健康をいつでもチェックしてくれる「かかりつけ歯科医」を持たれることをお勧めします。

4. 最も重要なのは、歯周病にならないようにすることです！

当たり前のことですが、誰もが歯周病になりたくないと思うはずですが、なにもしなかつたら必然的に歯周病になってしまいます。

3では、早期発見・早期治療の重要性も述べていますが、それよりも重要なことは病気にならないように普段から予防することです。それには、正しい歯周病の予防方法を知り、病気にならないよう普段の生活から地道に正しい歯みがきなどを実践することが最も重要であると言えます。

自分で出来ない部分については、定期的に「かかりつけ歯科医」で予防管理をしてもらうことも1つの方法です。

歯周病予防は、プラークコントロールと規則正しい生活、生活習慣の改善に努力すれば、良好な結果が得られます。

「信じる者は救われる」とか・・・

第3章 歯ぐきの病気Q & A

目次

- (Q 1) 歯周病とはどんな病気？
- (Q 2) 歯周病の原因は？
- (Q 3) 歯周病の症状はどのようなものですか？
- (Q 4) 歯周病の対策はどうしたらよいのでしょうか？
- (Q 5) 歯周病は全身疾患と関係があるのですか？
- (Q 6) 歯周病は、遺伝しますか？
- (Q 7) たばこは歯周病と関係があるのでしょうか？
- (Q 8) 歯周病を悪化させる全身的な因子とは？
- (Q 9) 誰でも歯周炎になりますか？
- (Q 1 0) 若い人になりやすい歯周炎はありますか？
- (Q 1 1) 洗口液は一日に何回も必要ですか？

(Q 1) 歯周病とはどんな病気？

(A 1)

以前は、歯槽膿漏と呼ばれていました。これは、歯ぐきから膿が出る病気を指しますが、最近では、歯肉に炎症を呈する症状（歯肉炎・歯周炎）から総称して歯周病と呼ばれるようになってきました。

(Q 2) 歯周病の原因は？

(A 2)

口の中にいる細菌の塊、プラーク（歯垢）と呼ばれているものが直接関わっています。このプラークは歯を支えている骨を溶かしてしまう毒素を出し歯周病の最大原因と言われています。また、歯周病の原因ではありませんが、口の中の環境を悪くする因子である歯石もプラークの付着をやすくして歯周病を増悪させます。

(Q 3) 歯周病の症状はどのようなものですか？

(A 3)

主な歯周病は、歯の土台（歯槽骨や歯を支えている歯根膜など）が破壊される病気です。むし歯のように激痛があるわけでもなく、ゆっくりと進行します。その為に、患者さんがその症状を自覚するには、非常に時間がかかります。そして、歯が揺れたり、歯ぐきが腫れたりと自覚したときには、歯周病がかなり進行している場合がほとんどです。

(Q 4) 歯周病の対策はどうしたらよいのでしょうか？

(A 4)

まずは、プラークが溜まらないように正しい歯ブラシの方法を覚えることが大切です。しかし、正しく磨いているつもりでも苦手な部分や自分では磨きにくい部分がありますので、定期的に歯医者さんに行って、正しく歯ブラシが行われているのかチェック及び磨きにくい部分の専門的な口腔内の清掃、そして口の中の良い環境をつくるために歯石除去を行ってもらおうと良いでしょう。

(Q 5) 歯周病は全身疾患と関係があるのですか？

(A 5)

歯周病の直接的な原因は細菌性のプラークですが、その背景には、全身の病気や遺伝、嗜好、生活習慣等が、危険因子として関与していることがあります。反対に

歯周病からの炎症により重篤な疾病を引き起こすことがあります。最近では、妊婦が歯周病になると歯周病になっていない人に比べて低体重児を出産する危険性が約7倍になるなど歯周病が全身に及ぼす危険因子になっていると報告されています。

(Q 6) 歯周病は、遺伝しますか？

(A 6)

歯周病になりやすい人となりにくい人がいて、その原因がある種の遺伝子の違いによることが分かってきています。よって、重い歯周病に罹っている方がいる家系では、特に歯周病の早期発見・早期治療の努力と予防の注意が必要です。

(Q 7) たばこは歯周病と関係があるのでしょうか？

(A 7)

喫煙は歯の周りの組織の病原菌に対する抵抗力を低下させ、歯周病にかかりやすくしたり、症状をより重くしたり、また、治療によって生じた傷口の治り具合を悪くします。よって、歯周病の予防や治療には、禁煙や節煙が大切になります。

(Q 8) 歯周病を悪化させる全身的な因子とは？

(A 8)

遺伝、喫煙、薬の長期服用（高血圧、てんかん、自己免疫疾患等）や性ホルモンの不調和（思春期、妊娠時、更年期）口腔内の悪習癖（歯ぎしり、くいしばり、口で呼吸する癖等）、ストレス、糖尿病、骨粗鬆症など考えられます。

(Q 9) 誰でも歯周炎になりますか？

(A 9)

誰でも歯磨きが上手にできないで、歯垢が付着したままにしていると歯肉炎になりますが、そのまま長い時間が経過すると歯肉炎が進行して歯周炎になります。歯周炎になりやすいかどうかは細菌への抵抗力や細菌の種類などが複雑に絡んできますが、全体的には個人差があり、遺伝も関与する可能性があります。はっきりいえることは歯周炎は歯肉炎の進行型であることと、口の中が不潔な人ほど歯周炎になりやすいということです。

(Q 1 0) 若い人になりやすい歯周炎はありますか？

(A 1 0)

歯周炎の発症は一般に 35 歳以上が多いとされていますが、思春期前後にかかってしまう歯周炎もあります。発症年齢が低いほど進行が早く、歯槽骨を含む歯周組織が破壊されやすいといえます。すみつく細菌の種類や細菌への抵抗力の問題は個人で判断するのは非常に難しいので、乳歯が生えてから永久歯と交換する時期でも歯科医院でしっかり診査をしてもらい、レントゲン写真を撮影して確認してもらいたいと思います。

歯周病は遺伝傾向の強い病気ですから、できれば家族全員で検査を受けましょう。早期発見、早期治療が大事です。

(Q 1 1) 洗口液は一日に何回も必要ですか？

(A 1 1)

人間誰しも毎回毎回 100 % の歯磨きを達成するのは難しいことです。取り損なった歯垢が次の歯磨きの時に確実に取れば問題はないのですが、誰しも歯磨きの仕方には癖があるのが普通で、取れないまま経過することが多いのではないのでしょうか？取れたかどうかを自分で判断するのは非常に難しいので、歯ブラシなどの清掃器具で磨いた後、磨き残した所に流れのよい消毒薬（洗口液）を行き渡らせるのは有効な手段です。その意味で、歯磨きの仕上げに洗口液を使いましょう。洗口液だけで歯肉炎を予防するには 1 日最低でも 5-6 回の洗口は必要なので、歯磨きの仕上げとして用いるには 2-3 回ぐらいで十分ではないのでしょうか？



付 録

参考資料・文献

問い合わせ先

参考図書・資料一覧

- 1 . 「歯周病をなおそう」鴨井久一編 (砂書房 . 2000年)
- 2 . 「おとなのための歯と口の健康づくり」安井利一監修 (医歯薬出版 . 2000年)
- 3 . 「歯医者さんの待合室」 (クインテッセンス出版 . 1999年4月 , 2000年3月)
- 4 . 「8020実践ガイド」日本口腔保健協会編 (新企画出版)
- 5 . 「歯と歯ぐきの健康づくり」厚生省健康政策局歯科衛生課監修 . 岡田昭五郎編著 (新企画出版)
- 6 . 「今日の歯周病治療」 (日本歯科医師会雑誌 . 1995年)
- 7 . 「平成11年歯科疾患実態調査報告」 (厚生省健康政策局歯科衛生課 . 2000年)

監修

学術

長崎大学歯学部歯科保存学第2講座

長崎県歯科医師会 公衆衛生委員会

歯周病及び本書に関する問い合わせ

本書に関する内容及び参考図書、資料等に関する問い合わせたい時には、下記までご連絡をお願いします。

長崎県福祉保健部健康政策課

〒850 - 8570

長崎市江戸町2 - 13

TEL 095 (824) 1111 (内線2465)

FAX 095 (826) 8560

長崎大学歯学部歯科保存学第2講座

〒852 - 8588

長崎市坂本1 - 7 - 1

TEL 095 (849) 7683

FAX 095 (849) 7684

長崎県歯科医師会 公衆衛生委員会

〒850 - 8104

長崎市茂里町3 - 19

TEL 095 (848) 5311

FAX 095 (846) 0175

おわりに

歯周病について、県民へ広く理解を深めて、病気という認識を持っていただき、自ら歯周病予防を考えらるるよう編集を行いました。

本書では、歯周病とはどのようなものか、また、その予防方法について解説を行い、よくある質問に対するQ & Aを加えた解説書となっています。

特に本書では、歯科保健関係者だけでなく、どなたが読まれても分かり易く理解できるように用語や表現についても平易になるように心がけましたが、みなさん十分ご理解いただけましたでしょうか。

まだまだ、歯周病については、情報量や社会的な認識が少ないようですが、本書をきっかけに少しでもみなさんの健康増進に役立つことができれば幸いです。

最後に、本書についての執筆及び見識を長崎県歯科医師会及び長崎大学歯学部にご協力いただきましたことに対して謝意を申し上げます。

歯ぐきの病気を知ろう
～ 歯周病とその予防方法 ～

初 版 平成13年2月

編集発行：長崎県福祉保健部

長崎大学歯学部

長崎県歯科医師会

印刷所：株式会社 岩永印刷所