

# 歯周病

## 正しい歯磨きと 定期健診で予防する

## 正しい歯磨きと



**プラークが歯周病の元凶  
細菌が歯の土台を破壊**

歯周病とは、歯を支える土台が細菌に侵され、破壊されていく感染症です。原因になるのは**プラーク（歯垢）**です。プラークは、食べ物のカスのように思われがちですが、実は増殖した細菌の塊で、1mgの中に1〜2億の歯周病菌や虫歯菌などが潜んでいます。歯磨きなど口腔ケアが不十分でプラークが蓄積すると、歯周病菌が歯周組織内に侵入しようとします。歯と歯

歯周病は40歳以上の約8割が罹患している生活習慣病です。自覚がないまま進行していることが多く、歯を失う最大の原因です。歯周病は口の中だけの問題ではなく、心臓病や糖尿病など、全身のさまざまな病気と関係しています。大切なのは、毎日の口腔ケアですが、やり方を間違えている人も少なくありません。正しい知識をもち、適切な口腔ケアをすることで歯周病を防ぎましょう。

監修



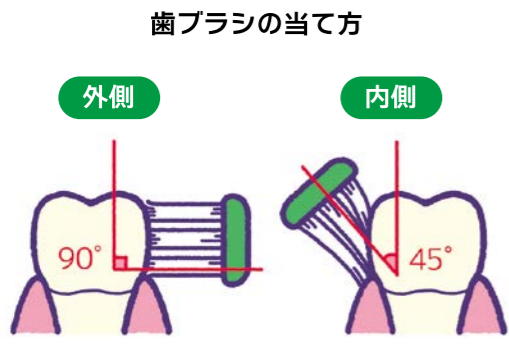
日本歯科大学生命歯学部  
生命歯学部長、歯周病学講座教授  
**沼部 幸博 先生**  
(ぬまべ・ゆきひろ)

●略歴  
1983年、日本歯科大学歯学部卒業、1987年、同大学大学院修了（歯学博士）、1989年、同大学歯学部歯周病学教室専任講師、1989年、カリフォルニア大学サンフランシスコ校（UCSF）歯学部歯周病科客員講師、1993年、日本歯科大学歯学部歯周病学教室助教授、2005年、教授、2018年4月から現職。日本歯周病学会専門医・指導医、日本歯科保存学会専門医・指導医、日本レーザー歯学会専門医・指導医。著書『新・歯周病をなおそう』（砂書房）など。



**毎日の歯磨き  
回数より質が大事**

歯周病予防や治療で大事なものはまず、



歯の外側は、歯ブラシの毛先を歯に直角に当て、軽い力で小きざみに動かします。歯の内側は、歯ブラシを45°に当て、同じように動かします

肉の境目には健康なときでも浅い溝（歯肉溝）がありますが、この溝にプラークがたまる歯周病菌が歯肉に炎症を起こします。これが歯周病の始まりです。初期は**歯肉炎**といい、歯と歯肉の境目の部分に局限した炎症で、ブラッシング時に出血したり、歯ぐきが腫れたりしますが、適切なケア

### 歯周病かどうかセルフチェックしてみましょう！

- 抜けたままにしている歯がある **2点**
  - 朝起きたとき、口の中がネバネバする **3点**
  - 歯ぐきが時々むずがゆい感じがする **3点**
  - 水を飲むと時々歯や歯ぐきがしみる **3点**
  - 口臭が気になる **4点**
  - 食物が挟まる **4点**
  - 歯肉が赤く腫れている **4点**
  - 歯磨きすると歯ブラシに血がつく **4点**
  - プラークや歯石がたくさんついている **4点**
  - 歯が長くなったように見える **4点**
  - 歯と歯の間の隙間が広がってきた **5点**
  - 歯ぐきから自然に血が出る **5点**
  - 歯ぐきを押しと膿が出る **5点**
  - 歯ぐきに痛みがある **5点**
  - 歯がぐらぐらで食べ物が噛めない **5点**
- 合計を出してみましょう
- |       |                                   |
|-------|-----------------------------------|
| 0〜3点  | まずはひと安心。でも油断は禁物です。毎日きちんと歯磨きしてください |
| 〜10点  | もしかすると歯周病？もういちど鏡で口の中をチェックしましょう    |
| 〜20点  | 要注意！ 歯科医院でチェックしてもらってください          |
| 20点以上 | かなり症状が進んでいるようです。すぐ歯科医院へ           |
- 人それぞれ、症状や感じ方が異なる場合があります。点数が低くても「おかしいな？」と感じたら歯科医院でチェックを受けましょう

できる限りプラークを取り除くことです。基本は毎日の歯磨きですが、「歯を磨いている」から「きれいに磨けている」とは限りません。歯磨きは磨く回数より、質が大切です。特に寝ている間は抗菌作用のある唾液の分泌が減るため、虫歯や歯周病になりやすくなります。そのため、就寝前は歯ブラシに歯間ブラシやデンタルフロスなどの補助清掃器具も併用し、1本1本丁寧に磨きましょう。

### 歯周病は全身の病気にも関係しています

歯の周りの組織に侵入した歯周病菌や炎症物質は、血管に入り全身に運ばれます。そして、さまざまな病気の発症や悪化に関係します。歯周病の予防や治療は、次のような病気の予防や改善にもつながります。

- **糖尿病**  
歯周病による炎症物質は、血糖値をコントロールするインスリンの作用を阻害し、糖尿病を悪化させます。歯周病を治療するとインスリンの働きがよくなり、糖尿病が改善されることがわかっています。
- **心血管疾患、脳梗塞**  
歯周病菌は、脳卒中や狭心症、心筋梗

万別です。まず歯科医院を受診して、自分に合った歯ブラシと補助清掃器具を用いた磨き方を指導してもらおうことが大事です。歯ブラシは古くなるとプラークを落とせなくなるので、毛先が丸くなったり、開いてきたら交換しましょう。歯ブラシは、先のコントロールがしやすいようにエンピツを持つようなもち方がよいでしょう。歯と歯肉の境にブラシを当てて軽い力でゆすり、毛先の弾力を利用してプラークを取り除きます。磨き残しがないよう、磨く順

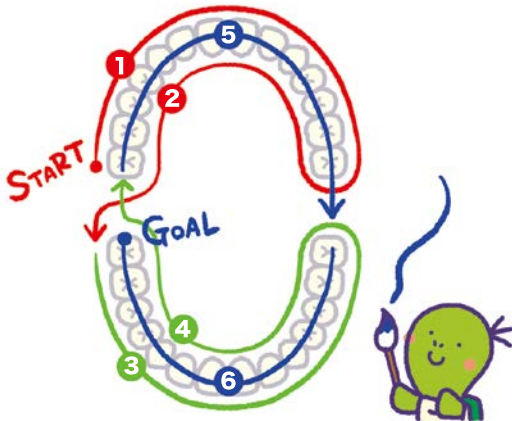
塞を引き起こす動脈硬化に関係しています。歯周病の人はそうでない人に比べ、約3倍脳梗塞になりやすいといわれます。

- **早産、低体重児出生**  
妊娠中の女性は歯周病が重度になりやすく、歯周病の炎症物質が子宮に与える影響で、早産や低体重児出生の危険性が高まるといわれています。
- **気管支炎、肺炎**  
歯周病菌などが、だ液に交じって気管に入ると気管支炎や肺炎の原因になります。特に高齢者の誤嚥性肺炎の予防には、口の中を清潔に保つことが重要です。

この他、**リウマチ、非アルコール性肝臓炎、慢性腎臓病、認知症、骨粗鬆症**などへの影響が報告されています。

# 毎日の口腔ケア、 正しくできていますか

## 歯周病予防のブラッシング



一筆書きをするように磨く順序を決めておけば、磨き残しがなくなります

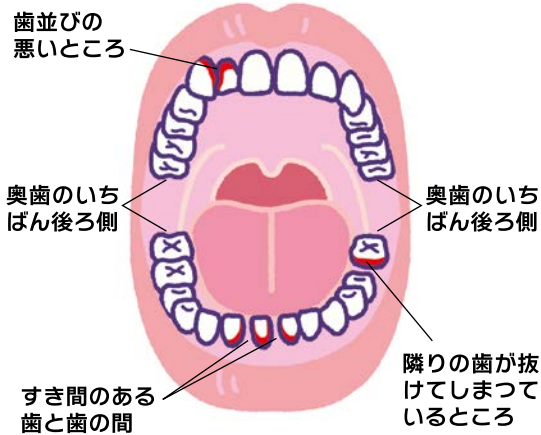
歯石はプラークが石灰化して硬く歯



**歯石は歯科で除去し  
定期健診で再発防止を**

序を決めておくとういでしょう(左図)。痛い場所や磨きにくい場所は避けてしまいがちですが、そういう部分ほど意識して磨いてください。磨き残しがあると歯周病はよくなりません。その際、歯肉に痛みがある場合は、まず、やわらかめの毛の歯ブラシを使い、だんだん普通の硬さに戻していきます。歯周病は毎回きちんと磨くことで、予防や治療ができるのです。

## プラーク(歯垢)がたまりやすいところは？



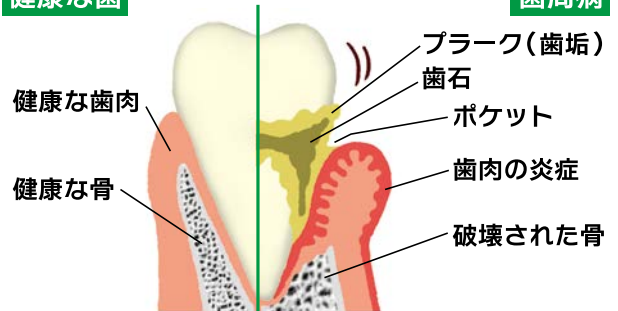
多いですが、口の状態を見守り続けて

歯科は痛くなってから受診する人も

に張り付いた状態で、歯ブラシではとれません。歯石は表面がざらざらなのでプラークがたまりやすく、歯周病を悪化させてしまいます。必ず歯科で除去してもらいましょう。歯石がポケットの奥深くにたまっていく場合は、歯ぐきを切り開いて歯石を取る外科的な治療を行うこともあります。また、壊された歯の土台を回復する**歯周組織再生治療**という方法もありますので、歯科医に相談するとよいでしょう。

歯周病は症状が落ち着いても再発しやすい病気で、定期的に歯のクリーニングや健診を受けることが「お口の健康維持」につながります。また、歯周病の発症や進行には、生活習慣に潜むさまざまな危険因子(喫煙、口呼吸、歯ぎしり、ストレスなど)も関係しています。甘いものややわらかい食べ物の食べ過ぎを控え、栄養バランスのよい食生活で体の免疫力を高めることも歯周病予防や治療には大切です。

## 健康な歯



## 歯周病

歯周病菌により歯肉が腫れ、深い溝(ポケット)ができます。さらに増殖した歯周病菌が歯の周りの組織を破壊し、ポケットがどんどん深くなります

もらう「かかりつけ歯科医」をもつことが大切です。