

病気を<sup>しる</sup>知る、防<sup>ご</sup>ぐ、遠<sup>ざ</sup>ざける!

# からだ健康 クラブ

第1回

## 歯だけではない 「歯周病」の危険性

解説 こいけ歯科医院院長 小池 匠先生



### 歯周病は細菌による感染症。 毎日のお手入れで未然に防ごう

最終的には骨まで溶けて  
抜歯に至る歯周病

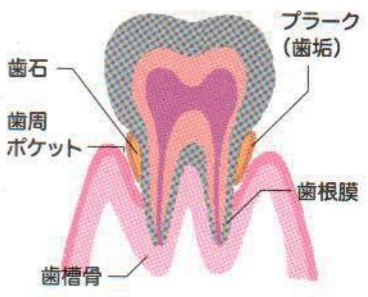
歯ぐきが腫れている、歯が長くなってきた、口臭がひどい。これらはすべて「歯周病」のサインかもしれません。

歯周病は文字通り歯の周囲の組織に起きる病気で、歯肉炎（歯ぐきの炎症）と歯周炎（歯根膜や歯槽骨の炎症）の総称です。

歯周病は細菌による感染症です。歯に付着したプラーク（歯垢）や、プラークが石灰化した歯石の中や周囲で歯周病の原因菌が繁殖。歯と歯ぐきのすき間の歯周ポケットに菌が侵入することで発症します。

歯周病菌は空気が苦手なため、歯周ポケットの奥へ奥へと入り込んでどんどん繁殖。放置された歯周病は悪化するにつづつです。

歯周病の初期症状は30代



歯周ポケットが深くなると、そこへプラークが溜まって次第に石灰化。歯周病の原因菌が繁殖する。

から現れますが、多くの場合、自覚し出すのは40代以降になってからといえるでしょう。

最初は歯ぐきが赤く腫れて、歯みがきのときに歯ぐきから出血が見られるようになります。症状が進行すると、歯の土台である歯槽骨にも炎症が発生。歯ぐきがさらに腫れてウミが出て、噛むと歯が揺れだします。

末期には口臭がひどくなり、歯が大きく揺れて痛みも増し、ものが噛めなくなり。最終的に歯槽骨が溶けてしまい、抜歯せざるを得なくなるのです。

### 口の中の酸性化が 歯周病の危険性を上げる

歯周病につながる細菌が繁殖する原因は、歯みがき不足や砂糖の摂り過ぎの他に、歯並びの悪さ、歯ぎしり、口呼吸、唾液の減少、ストレス、喫煙、糖尿病など、さまざまです。加えて、食べ物を口に入れる頻度にも歯周病の危険性を高める要因が隠されています。

口の中のpH（ペーハー）値は中性の状態が理想ですが、食事を摂ると酸性に傾きます。朝、昼、晩、時間を空けて食事をした場合は、酸性化した口腔内も唾液の働きによって中性に戻ります（左上グラフ参照）。

ところが、3食以外にもおやつなどの間食を頻繁に摂ると酸性の時間が長引き、中性に戻る時間が短くなってしまいます。

酸性状態が続くと、歯ぐきに炎症が発生。酸性は細菌が繁殖しやすい環境でもあるため、歯周病の発症と悪化の大きな原因となるわけです。

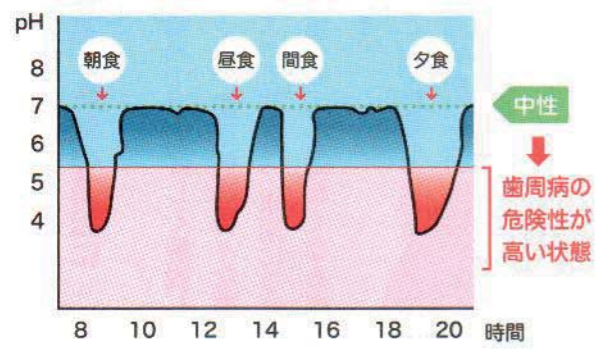
細菌の住みかとなる歯周ポケットは、加齢によって歯ぐきが下がることで、次第に深くなっていくます。

しかし、日常的なお手入れによって歯ぐきの下降は最小限で食い止めることができ、同時に歯周病の危険性も下げることができま

ことができます。大切なのはご自分の口腔内の状態を把握して、適切なお手入れを行うこと。日ごろから定期的に歯科へ通院して歯の掃除や診断を受けることで、歯周病は未然に防げる病気なのです。

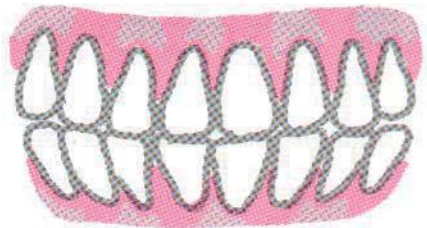
次ページで解説するように、歯周病は全身の疾病と密接な関係があります。体の健康維持のためにも、歯周病を遠ざけていきましょう。

### 食事の回数と口腔内のpH変化

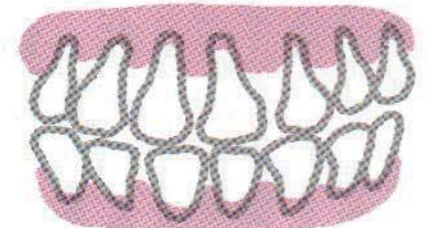


私たちの口腔内は、普段は中性ですが食事のたびに酸性化します。細菌は酸性の環境を好むため、歯周病や虫歯の危険性が上昇します。歯周病の予防には規則正しい食生活が大切です。

### 歯周病の進行過程



**軽度** 歯ぐきの腫れとともに歯みがき時の出血が見られる。意識的なケアで改善が可能。



**重度** 歯ぐきがやせて歯根が露出。歯が動いてもものが噛めず、抜歯が必要な事態に。

監修 **こいけ たくみ**  
こいけ歯科医院院長 **小池 匠**先生



患者が生涯にわたり自分の歯で噛むことを可能にするため、歯周病・虫歯予防を中心とした歯科医療を実践。スポーツ科学修士でもあり、様々な分野のプロアスリートが来院する。