

TOPICS

Vol. 26

2003
10.01



歯周病

歯周病は進行すると歯が抜け落ちてしまう病気です。また、歯を失う原因のほとんどは歯周病であるとされています。症状があるのに放置していると、歯を支えている組織が破壊されて最終的に歯が抜け落ちてしまいます。とはいえ、正しいブラッシング法を身につけて日頃から予防に努めれば、それほど恐い病気ではありません。

今回は歯周病がどのようなものか、どうすれば予防できるかについて説明します。 歯科口腔外科 猪田浩理

歯周病はどんな病気か？

歯周病は歯と歯肉の境目にある歯肉溝に歯垢(プラーク)が付着した結果、炎症が起こり、進行すると最終的に歯を支えている歯周組織や骨が破壊されて、歯がグラグラしたり、ついには抜け

落ちてしまう疾患です(図1)。歯周病の原因菌は高齢者においては、時に肺炎の発症に関与することがあるとされており、注意が必要です。



図1

歯周病はどんな症状をもたらすのか？

初期には、ブラッシング時に歯肉から出血があったり、軽い歯肉の腫れがあります。中期になると、歯肉から膿が出たりするので口臭がしたり、歯が浮いたような感じがしたりします。時には歯肉に膿がたまって痛みを催すこともあります。さらに進行すると歯を支え

ている骨が吸収されて歯が動揺するようになります。このような

状態になると、物を噛むことが辛くなってきます。



歯周病の原因となるものは何か？

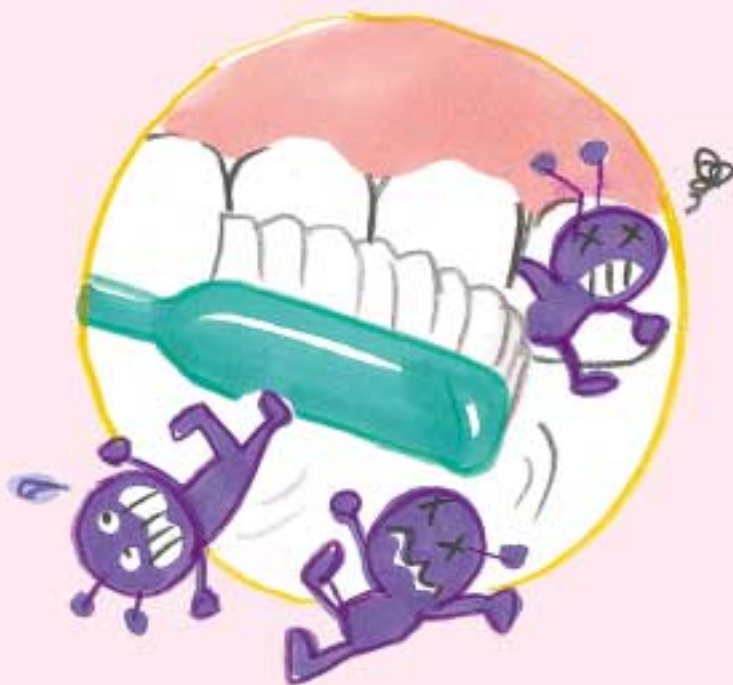
皆さんは歯垢(プラーク)、歯石ということばを耳にされたことが

あると思います。口腔内の清掃が不良であると、細菌が繁殖して白

い垢状のものが歯に付着します。これが歯垢で、細菌の塊そのものです。

この歯垢はブラッシングで簡単に除去することができますが、放置されたままだと唾液中のカルシウム分が沈着して次第に石灰化し、やがては歯石になって歯の表面に付着します。この歯石はブラッシングで除去するのが困難であり、歯科医療機関での清掃処置が必要となってきます。

これらの歯垢や歯石を温床にして歯周病菌が繁殖するため、歯周病は歯と歯茎の境目にたまった歯垢や歯石を起点として始まります。



歯がなくなっても入れ歯があるので大丈夫ではないか？

歯がなくなってしまうても義歯などを用いて咀嚼(物を噛む)機能を再現することはできます。しかし、どんなによく適合した義歯であっても、天然の歯には勝てません。例えば総義歯にした場合の

咀嚼効率は、天然の歯の約3~4割とされています。

また、天然の歯には“歯ごたえ”といった咀嚼時の感覚を感じる能力が備わっているのに対し、総義歯ではこのような感覚を十分に感

じることはできません。食感も含めた食物のおいしさを楽しむためには、天然の歯に優るものはありません。

歯周病は防げるか？

次に歯周病を予防するために大切な項目について述べます。

1)ブラッシングについて

まず、歯ブラシは毛束が人差し指の横幅程度のものを選びましょう。そして、毛先が広がってしまった歯ブラシはすぐに交換してください。ブラッシングは、毎食後にすることが大切ですし、特に就寝前は時間をかけていねいに行ってください。口の中では唾液が歯周病菌の繁殖を抑制する効果も持っています。夜間就寝時は唾液の分泌量が昼間の半分以下に低下するため、歯周病菌の繁殖が盛んになります。就寝時のブラッシングは夜間の歯周病菌の繁殖を抑制するのに大きな効果があります。



図 2

次に具体的なブラッシング方法ですが、効率よく歯垢を落とすために、“毛先磨き”をお勧めします。歯ブラシはペンを持つように持って、毛先を歯面に垂直にあてること、毛先が曲がらない程度のブラッシング圧を維持することが大切です。

実際のブラッシングで難しいのは歯と歯の境目と、歯と歯肉の境目です。噛み合わせ面は歯ブラシの全面で磨き、歯と歯の境目と、歯と歯肉の境目は図2に示すように歯ブラシのカカト、ツマ先、ワキを使って磨きます。



図 3

前歯の歯と歯の境目はブラシのワキを使い、歯の表面は全面を使って磨きます。

奥歯の奥側の境目はブラシのツマ先で(図3)、手前の境目はカカトを使います(図4)。



図 4

歯の表面はブラシの全面を使って磨きます(図5)。



図 5

いずれも、手鏡を持ちながら歯を1本ずつ磨くことが重要です。

最近是一般の薬局で歯垢の染め出し剤が購入できますので、時々これを使って自分で磨き残しの部位を確認するのもよいと思います。

歯石の沈着や軽度の歯周病の発生は自覚症状を伴わず、自分で発見することは困難です。半年に一度は歯科医療機関を受診して専門医による定期的なチェックを受けることが大切です。またセルフケアをさらに確実にするなら、一般の薬局で購入可能な洗口液の使用も効果的です。



歯周病予防の生活習慣について

歯周病は誰にでも発生しうる疾患のひとつです。たとえ虫歯がなくとも、虫歯と歯周病を引き起こす菌は別ですので油断大敵です。口腔内の清掃はもとより規則正しい生活を営み、体の免疫力を低下させないことも大切な要素です。

中でも喫煙はいろいろな弊害があるとされていますが、歯周病に関しても例外ではありません。統計上で喫煙者に高い歯周病の発生率が報告されています。糖尿病を持っていたり、長期にわたり副腎皮質ステロイド剤の服用が必要な方においても、その発生率が高いとされています。また、女性ホルモンの関係で妊娠中や閉経後の女性にも歯周病の発生率が高いとされています。

このように、一見すると口の中とは関係のない全身的な疾患の存在や体調の変化が、歯周病を引き起こす原因となったりすること

も事実です。健康な身体の維持に注意を払うことも歯周病の予防につながります。



最後に

歯周病は自己管理をしっかりと行えば、ある程度予防できる疾患です。今一度自分のブラッシング方法が正しいかどうかチェックして、これからの予防に役立てていただくと幸いです。

また、当院歯科口腔外科では、歯周病に関する相談にも応じています。お気軽にご相談ください。



滋賀医科大学医学部附属病院では よりよい医療の実践に向けて――

理念 信頼と満足を追求する全人的医療

基本方針

- 患者さま本位の医療を実践します。
- 信頼・安心・満足を与える病院を目指します。
- あたたかい心で最先端の医療を提供します。
- 地域に密着した大学病院を目指します。
- 世界に通用する医療人を育成します。
- 健全な病院経営を目指します。

滋賀医科大学附属病院TOPICS

2003年10月1日発行

編集・発行: 滋賀医科大学医学部附属病院

〒520-2192 大津市瀬田月輪町

TEL: 077(548)2111(代)

<http://www.shiga-med.ac.jp/hospital/>

vol.26