

歯の健康が体を守る！

歯

監修
大阪大学 名誉教授
歯学博士 栗石 聡

周病
予防



三菱瓦斯化学健康保険組合

歯の健康が体を守る！

歯

周病
予防





あなたは大丈夫？

放置は危険！ 口腔トラブル 成人の7割※は歯周病！？

成人の7割もの人に歯肉出血・歯石・歯周ポケットのいずれかに所見がみられます。
しかし、初期段階は痛みなどの症状がないため放置されがちです。
「軽い出血程度で…」と考えていると、歯を失ってしまうかもしれません。
また、歯周病は歯を失うだけでなく、全身の病気にもつながる怖い病気でもあるのです。

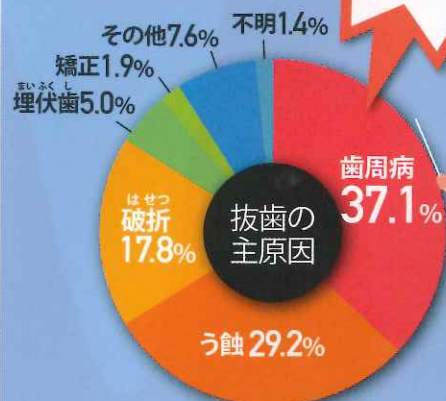
※厚生労働省 平成28年歯科疾患実態調査

年齢とともに歯周病の発症リスクが高くなる！
4mm以上の歯周ポケット※を有する者の割合（年齢別）



厚生労働省 平成28年歯科疾患実態調査
※歯周ポケットが4mm以上になると歯周病が進行しはじめている状態（詳しくはP.5へ）

歯を
失う原因
第1位



8020推進財団 第2回永久歯の抜歯原因調査（2018）

- ☐ 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- ☐ ブラッシング時に出血する
- ☐ 歯肉がむずがゆい、痛い
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯肉が赤く腫れている
- ☐ 硬いものがかみにくい
- ☐ 歯が長くなったような気がする
- ☐ 食べ物がはさまる

歯を失う前に 全身の病気につながる前に
今すぐあなたも口の中をチェック

日本臨床歯周病学会の
ホームページをもとに作成

1つでもあてはまるものがあれば、油断は禁物。
もっと詳しく歯周病について知ろう！

歯周病！歯を失う最大の原因

歯周病は、歯を支える土台の「歯周組織」が破壊される病気。進行すれば歯を失うことになります。また、1カ所に発症すると、その周りにも影響がおよび、歯を1本失うだけではすまなくなります。歯周病が歯を失う原因の第1位なのは、進行するまで目立った症状がなく、知らないうちに歯周組織の破壊が進んでしまうからです。

原因は歯周病菌の温床 プラーク(歯垢)

口の中には歯周病菌をはじめとするたくさんの細菌がすみついています。それらの細菌は、口の中の食べかすをエサに「プラーク(歯垢)」と呼ばれるすみかを作り、歯や歯肉にべっとりと付着します。

プラークは数日で硬い「歯石」になり、その歯石にまたプラークが付着して、歯磨きでは除去することができなくなり、歯周病菌の温床になります。

増殖した歯周病菌によっておこるのが歯周病です。

健康な状態

歯周病

歯肉溝

歯と歯肉の間の溝。1mmまでの深さなら健康な状態。

歯周組織

歯肉

歯ぐきのこと。健康な歯肉はピンク色で引き締まっている。

歯槽骨

歯を支える骨のこと。歯肉と歯槽骨は歯を支える土台。

歯根膜

歯と歯槽骨をつなげて、歯を安定させる働きがある。

セメント質

歯根部表面を覆っている組織で、歯根膜によって骨と結びついている。



歯周ポケット

歯周病菌によって炎症がおこり、歯肉溝が深くなった状態。

歯周病菌が侵入して歯周組織が破壊され、歯を支えきれなくなる。

歯周病の初期は歯肉炎、進行すると歯周炎に

歯肉溝にプラークや歯石がたまると歯周病菌によって歯肉に炎症がおこり、「歯周ポケット」ができます。この状態を「歯肉炎」といい、プラークや歯石を徹底的に除去すれば症状の改善が期待できます。

しかし、歯肉炎を放置すると歯周ポケットが深くなり、「歯周炎」に進行します。プラークが歯周ポケットの奥へ侵入し、歯槽骨や歯根膜が破壊されはじめます。重症化すると簡単には改善できず、歯槽骨が溶けていき、歯が抜け落ちてしまいます。

歯肉炎



- 歯肉が炎症をおこして赤く腫れ、歯磨きのときに出血しやすくなる。
- 歯肉溝が深くなる。

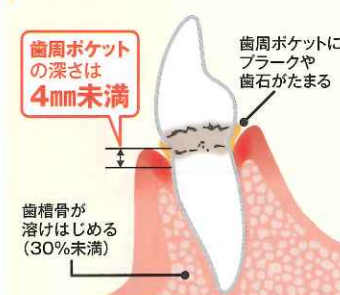
歯肉の炎症は免疫反応によるもの

プラークの中の歯周病菌が歯肉に接すると、体の免疫反応によって歯周病菌や細菌が作り出す毒素などを排除しようとする。この働きによって歯肉が炎症をおこし、赤く腫れる。



歯周炎

軽度歯周炎



- 歯肉の炎症が広がり、歯槽骨や歯根膜の破壊がはじまる。

中等度歯周炎



- 歯槽骨の破壊が進み、歯がグラつく。

重度歯周炎



- 歯の根元がむき出しになり、やがて歯が抜け落ちる。

参考：歯周病治療の指針2015（日本歯周病学会）

歯周病が全身の病気の引き金に

歯周病が進行すると、増殖した歯周病菌や、歯肉の炎症によって作られる炎症性物質が歯肉の血液中に流れ込み全身に運ばれます。そして、糖尿病をはじめとする重大な病気の原因となったり、重症化リスクを高めます。

虚血性心疾患・脳血管疾患

歯周病菌が血液中に流れ込むと、血管壁に炎症をおこして動脈硬化の引き金になり、虚血性心疾患や脳血管疾患を発症するリスクが高くなります。

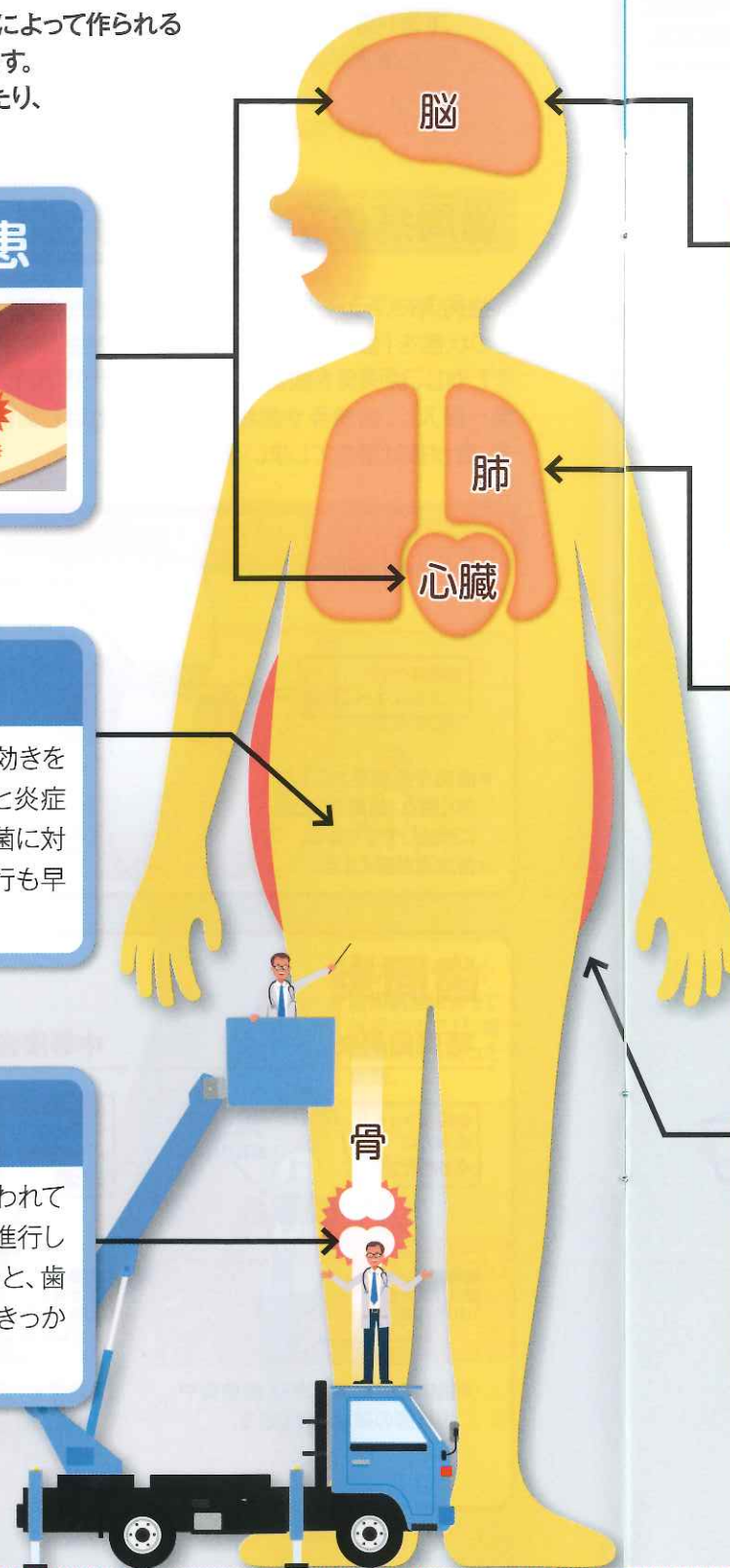


糖尿病

歯肉の炎症で作られる炎症性物質はインスリンの効きを悪くし、糖尿病を悪化させます。また、糖尿病になると炎症を亢進する物質が放出され、免疫力が低下。歯周病菌に対する防御反応が弱くなり、歯周病を発症しやすく、進行も早くなります。

関節リウマチ

関節リウマチと歯周病は相互に関連しているといわれています。関節リウマチ患者は歯周病にかかりやすく、進行しやすいことがわかっています。反対に、歯周病があると、歯周病菌が免疫バランスを崩して関節リウマチ発症のきっかけになることもわかっています。



認知症

歯の数が少ない人ほど認知症になりやすく、これにはかむことによる脳への刺激の減少が関係していると考えられています。また、歯肉の炎症で作られる炎症性物質が脳内に悪影響を与え、認知機能を下げることが示唆されています。

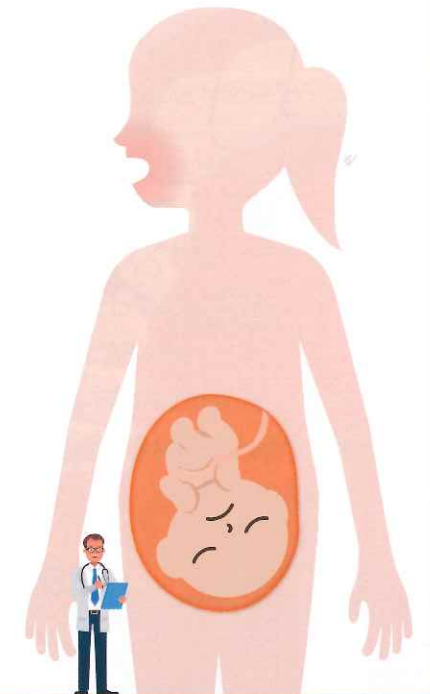
誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎患者から歯周病菌が多くみつかっています。唾液に含まれる歯周病菌が誤って気管から肺に入り、肺炎をおこすためです。



メタボリックシンドローム

歯周病の人はメタボリックシンドロームの発症リスクが高いといわれています。また、内臓脂肪がたまると脂肪細胞から炎症性物質が分泌され、歯周病を悪化させます。



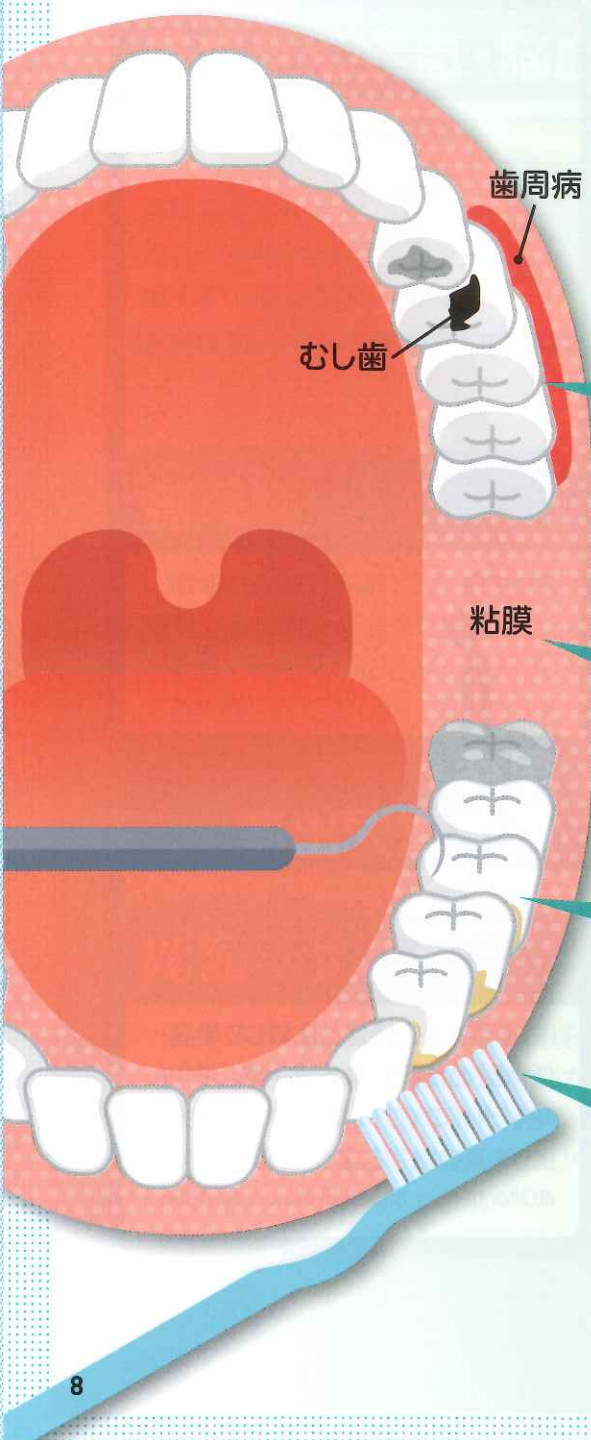
早産・低体重児出産

妊娠中はホルモンバランスの変化などにより、歯周病になりやすくなります。重度歯周炎になっている妊婦は、そうでない妊婦と比較して早産・低体重児出産になる確率が7倍*も高く、タバコやアルコールによる影響よりも高い数字となっています。

*Offenbacher S.ほか,J.Periodontol.,1996.

プロケアでメンテナンス

歯石は歯磨きなどのセルフケアでは除去できません。そのため、定期的に歯科検診を受けて、プロケアでプラークや歯石を除去し、歯周病の対策を行うことが大切です。



3~6カ月に1回 歯科検診を受けよう!

検診費用は3,000円~5,000円程度
(保険診療、3割負担の場合)

歯科検診の主な内容

歯周病やむし歯のチェック

歯周病やむし歯がないかをチェックする。
詰め物やブリッジに不具合がないかなどもみる。

口の中の粘膜をチェック

体調が原因で口の中の粘膜に炎症がおこる場合がある。また、口腔がんの多くは口の中の粘膜にできるため、異常がないかチェックする。

歯のクリーニング

歯と歯の間や歯周ポケットにたまったプラークや歯石を除去する。

歯磨きの指導

受診者の口の中の状態にあったセルフケア方法や、歯ブラシや歯間ケア用品の選び方などをアドバイスする。



いい歯科医師をみつけよう

歯周病はセルフケアだけでは防げないため、以下の項目を参考にして、信頼できる歯科医院をみつけておき、定期的に歯科検診を受けましょう。

- 通いやすい場所にある
- 歯周病専門医・認定医である
- 受付や電話対応がよい
- 予約制で十分な時間を確保してくれる
- 全身を含めた指導を行ってくれる
- 納得いく治療を選択できる
- 患者の話をよく聞いてくれる
- 患者の質問に必ず答えてくれる
- 医院やスタッフの身だしなみが清潔
- 腕のいい歯科衛生士がいる
- 歯科検診を受けている患者が多い
- 専門性の高い治療は他の歯科医師を紹介してくれる

歯周病かも…と思ったら、まよわず治療

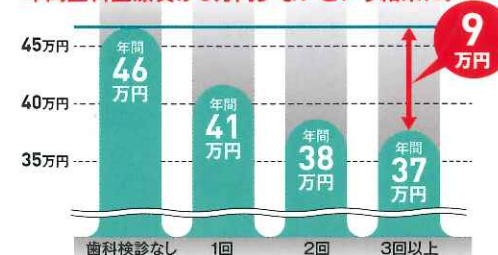
歯周病になっても早い段階で治療をはじめれば、歯を失わずにすみます。また、治療による精神面や身体面、治療費や通院回数などの負担も軽くすむことがほとんどです。

歯の異常を放置していると 多額のお金がかかる

定期的に歯科検診を受けている人は、検診を受けていない人と比較して年間医療費が9万円も少ないことが、香川県の調査でわかりました。定期的に歯のメンテナンスをすることで、歯周病予防だけでなく、全身の病気予防にもつながると考えられます。数千円の検診費用と9万円の医療費、あなたならどちらを選びますか?

歯科検診頻度別 年間医療費

年に3回以上定期的な歯科検診を受けている人は、歯科検診を一度も受けていない人に比べて年間医療費が9万円少ないという結果に。



出典：平成25年香川県 歯の健康と医療費に関する実態調査

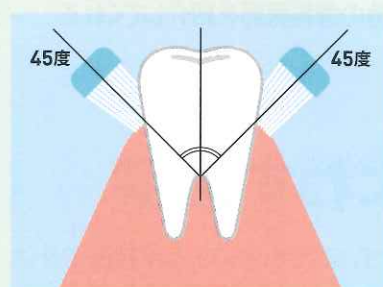
自分で予防！セルフケア

歯周病は「定期的に歯科検診を受けているから大丈夫」というわけではありません。歯周病の原因であるプラークは毎日でき、時間が経つと除去するのが難しくなるため、正しいブラッシングを、毎日しっかりすることが重要です。

歯周病対策に適した正しいブラッシングをしよう！

歯ブラシを「45度」にあて小刻みに動かす

歯と歯肉の境目に、歯ブラシを45度にあて、1〜3本ずつ20回を目安に軽い力で小刻みに動かす。



歯ブラシの正しいあて方

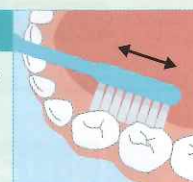
前歯の裏

歯ブラシを縦にあて、縦方向に動かす。



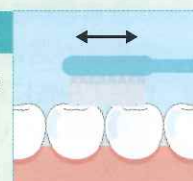
奥歯の内側

口を大きく開き、歯ブラシを斜めに入れて磨く。



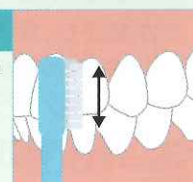
奥歯のかみ合わせ

かみ合わせの面のくぼみに毛先を水平にあてる。



歯並びがデコボコの歯

歯ブラシを縦にして、1本ずつ縦方向に動かす。



正しくブラッシングをしても、歯と歯の間や歯と歯肉の間にたまったプラークは完全には除去できません。「歯間ケア」「洗口液」もしっかりと行いましょう。

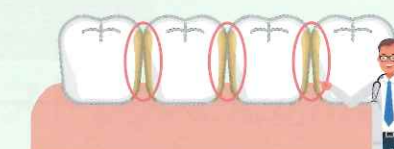
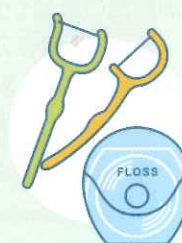


歯間ケアをしよう！

歯間ケア用アイテム

デンタルフロス

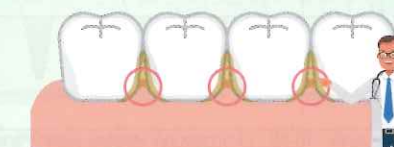
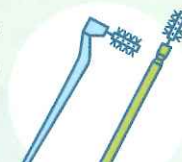
指にフロスを巻きつけて使うタイプと、初心者使いやすい柄がついたタイプがある。



この部分のプラークを除去

歯間ブラシ

歯間に合わせてブラシサイズが数種あるので、自分に合ったサイズを選ぶことが大切。サイズがわからないときは歯科医院に相談を。



この部分のプラークを除去

口腔ケア用アイテム

殺菌作用のある洗口液。細菌の繁殖を抑え、口の中のすみずみまでケアできる。



歯周病対策

生活習慣の見直しで予防

歯周病の発症や進行は生活習慣と深く関係しています。

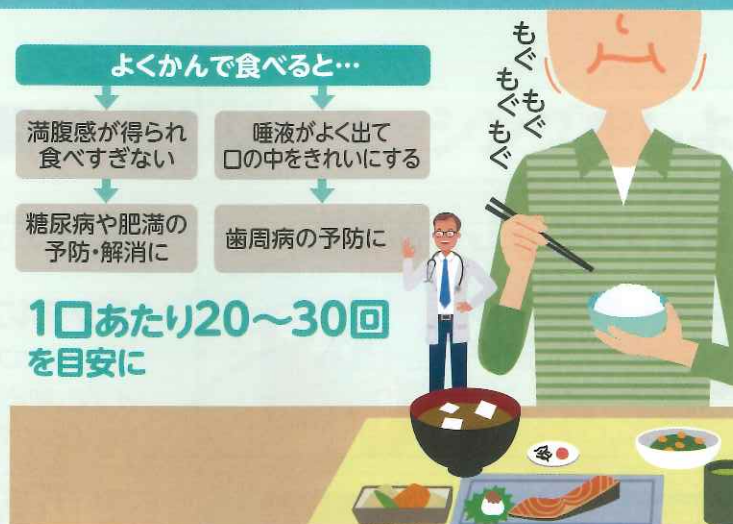
とくに喫煙やストレス、食生活の乱れなどは歯周病の大きな危険因子です。

生活習慣を見直して、歯周病を予防しましょう。

よくかんで食べる

よくかむと、唾液の分泌量が増え、洗浄作用や抗菌作用によって歯周病菌の繁殖が抑えられます。

また、血糖値の上昇が穏やかになり、満腹中枢も刺激されて食べすぎが抑えられ、歯周病を悪化させる糖尿病や肥満を予防・改善できます。

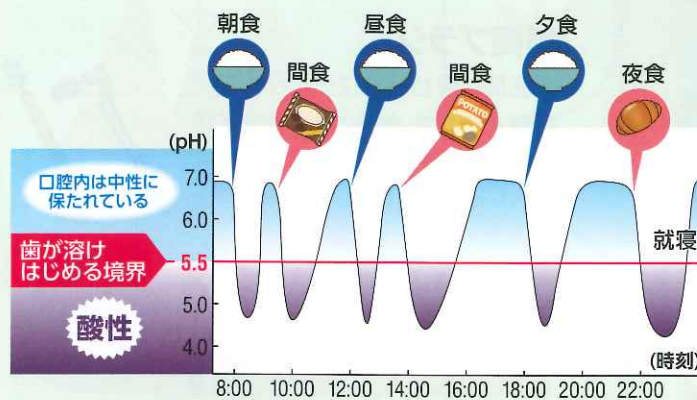


規則正しく食べる

食事をすると口腔内は酸性に傾き、歯の表面が溶け出します。その後、唾液の作用で中性に戻りますが、食事の時間が不規則だったり、1日に何度も間食をすると、常に口腔内が酸性状態になります。

また、栄養バランスが偏ると、免疫力が低下し、歯周病菌に対する防御反応が弱まり歯周病になりやすくなります。

1日3食バランスのよい食事を規則正しくとり、間食は1日1回までにしましょう。



カルシウムとビタミンCで歯周病予防を強化

カルシウム不足はあごの骨を弱くしてしまい、歯周病につながります。そのため、カルシウムを摂取して歯の土台となるあごの骨を強化しましょう。また、歯周病によって歯ぐきのコラーゲン繊維が破壊されます。コラーゲン繊維を再生、強化させるためにビタミンCを摂取しましょう。

禁煙する

喫煙者は歯周病を発症しやすく、発症リスクは非喫煙者と比較して約3倍ほど高いといわれています。喫煙は歯肉の血流を低下させ、歯周病菌を増やしたり、歯周組織の免疫力も弱めます。歯周病の進行も早め、治療しても治りにくくさせます。

受動喫煙でも歯周病発症リスクは高くなります。大切な家族のためにも禁煙を心がけましょう。

喫煙すると...



歯肉の血流が低下

歯肉が出血せず発見しづらい

歯周組織の免疫力が低下

歯周組織の修復機能が低下

こんなストレス解消法があります!



ストレスをためない

自律神経のバランスが崩れると唾液の分泌量が減り、歯の洗浄作用や抗菌作用が落ちて免疫力が低下し、歯周病菌に対する防御反応が弱まります。

また、ストレスがあると、無意識に歯ぎしりをしたり、歯を食いしばったりすることがあり、歯や歯周組織を傷めます。ストレスをためないことを心がけるとともに、歯への負担を分散させるために、歯科医院でマウスピースを作製してもらいましょう。

口腔内の健康は唾液によって守られている

唾液は口腔内においてとても重要な働きをしています。

1日あたり平均約1~1.5リットル分泌され、口腔内の洗浄、細菌の活動を抑える、感染症を予防する、咀嚼と嚥下をサポートするなどさまざまな役割を担っています。食後の口腔内を酸性から中性に戻し、エナメル質の表面が溶けて脱灰した歯を再石灰化する作用もあり、歯周病やむし歯の予防にもつながります。



口の中の悩み

大人むし歯って何？

大人むし歯とは、治療済みの歯の詰め物やかぶせ物のすき間にできるむし歯、年齢とともに歯肉が下がり露出した歯の根元に生じるむし歯をいいます。

大人むし歯は、痛みを感じにくく進行しても気づきにくいことから、痛みだしたときにはかなり進行していることも少なくありません。

40歳代では、抜歯の約4割*はむし歯が原因です。そのため、歯周病対策だけでなく、むし歯への対策も行いましょう。

※8020推進財団 第2回永久歯の抜歯原因調査（2018）



予防方法

- 歯磨きの励行
- フッ化物の利用
- 糖分を含む食品をひかえる

口臭が気になる…

口臭の主な原因は、^{ぜったい}舌苔の細菌や歯周病菌です。また、唾液の分泌量が少ないと、口臭が強くなります。毎日の歯磨きや舌清掃に加え、よくかんで食べるなど、唾液の分泌量を増やす生活習慣を心がけましょう。なかには、蓄膿、扁桃炎、糖尿病など、病気によって口臭が発生する場合があります。その場合は、耳鼻咽喉科や内科で治療を受けましょう。その他にも、検査をしても口臭が検出できない心理的原因などによるものがあります。

口臭検査は、保険適用外で約500円～1万5000円。レベルや原因を調べることができます。

主な原因

- 舌苔に細菌がたまっている
- 歯周病
- 口の中の乾燥
- さまざまな病気
- ストレスなど

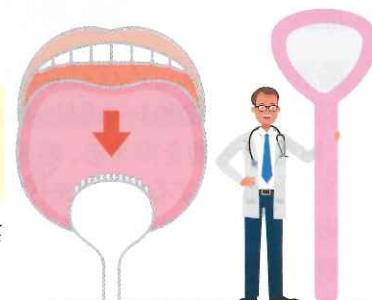
舌苔ってなあに？

舌苔とは舌の表面にできる、白いコケのような細菌の塊。たまたま、口臭の原因になります。

舌ブラシを利用しましょう

使い方は後方から手前へ方向にこするだけです。傷つきやすいので、1日に1回、こする回数は10回以内にしましょう。

舌ブラシがない場合は、やわらかい毛の歯ブラシで代用を。その際、やさしい力で、くれぐれも舌の表面を傷つけないよう注意しましょう。



あごの痛み、音、口が開けにくい…

顎関節症

「あごが痛む（顎関節痛・咀嚼筋痛）」「あごを動かすと音になる（顎関節雑音）」「口が開かない（開口障害）」などを主な症状とする病気です。適切な診察や検査を受けて治療し、自己管理をすることで改善します。治らない場合は、手術による治療もあります。気になる症状がある場合は、歯科医院で相談してみましょう。



主な原因

- ストレス
- 疲労
- かみ合わせの異常
- 歯ぎしり、食いしばり など

歯並びが気になる…

歯列矯正

大人の歯列矯正は、歯がすでにしっかりと固定しているため、痛みを伴い、あきらめる人も多いかもしれません。しかし、歯並びがよくなれば、歯周病やむし歯の予防だけでなく、かみ合わせもよくなり、顔や体のバランスも整います。



●治療方法と費用

保険適用外で約75万円～150万円



気になる部分だけを治す部分矯正（保険適用外で約20万円～50万円）など種類はさまざま。先天性の病気や顎変形症などは保険適用になるため、気になる場合は、矯正治療を行っている歯科医院および矯正専門医院で相談を。治療期間は約1～3年と長期になるので、定期的なメンテナンスに通える歯科医院を選ぶことも重要。

歯の黄ばみをなんとかしたい…

ホワイトニング

歯の黄ばみは、タバコや食品などの生活習慣によって強くなることがあります。まずは、コーヒーやチョコレートなどをひかえ、着色汚れを落とす歯磨き剤を使用するなど、生活習慣を見直してみましょう。

専門医院で黄ばみを解消したい場合、歯を削らずに漂白するホワイトニングもあります。保険適用外（約1万円～5万円）ですが、人気があります。

●オフィスホワイトニング

漂白成分である過酸化水素を薬剤として使用し、短時間で負担なく白くする。1回でも効果を実感できるが、平均3～6カ月で元の色に戻ってしまうことがある。

●ホームホワイトニング

マウスピースを作製し、そこに薬剤を入れて自宅で装着することで歯を白くする。1日2時間程度2週間行う。持続期間は6カ月～1年程度。

どの方法も白さをキープするには、生活習慣を見直し、セルフケアをしっかりとし、定期的なメンテナンスが必要です。費用も考えながら自分に適した方法を選びましょう。

