

1. 世界で最も多い感染症!?

世界で最も患者数が多い! ? **日本人の8割**がかかっている! しかも症状が悪化すると**失明や足の切断**、さらには**突然死の引き金**になるかもしれないといひます。そんなことを引き起こす細菌って? 感染症って?

そんなこわ〜い細菌…その正体は『**歯周病菌**』です。

そしてこわ〜い感染症とは…『**歯周病**』のことです。

えっ? 歯周病?と思われる方もいるかもしれません。



歯周病とは、口の中の細菌により歯肉(歯茎)が腫れたり、出血したり、最終的には歯が抜けてしまう、**日本人が歯を失う最も大きな原因**の歯の周りの病気の総称です。

歯周病は近年の研究で全身に影響を及ぼすことが分かってきました。特に**糖尿病**と密接な関係があり、歯周病がある人は症状が良くなりなばかりか悪化してしまうこともあります。さらに歯周病菌が血管内に入ると血栓ができやすくなり、**心臓病や脳梗塞のリスクを高める**という研究報告も相次いでいます。



2. 糖尿病と歯周病



歯周病に最もかかわりがある**糖尿病**は、歯医者で**歯周病**と診断されたのをきっかけに糖尿病が見つかることも珍しくありません。逆に糖尿病と診断されたのをきっかけに歯周病が見つかることも多いのです。

糖尿病になると身体の抵抗力が下がりますのでさまざまな合併症が起こりやすくなります。糖尿病は合併症(ちなみに3大合併症は神経障害・網膜症・腎症)が怖い病気です。

身体の抵抗力が下がるという事は、

『**細菌に感染しやすい=歯周病菌に侵されやすい**』

となるので、糖尿病になると歯周病になりやすく、歯周病が治りにくくなってしまいます。さらに糖尿病になると唾液の分泌量が減少し、唾液が少なくなるので、口の中の細菌を洗い流す作用が弱くなります。その上糖尿病になると白血球の機能が低下するため細菌の数が増加しますので、歯周病になりやすく、歯周病が治りづらくなってしまいます。



また歯周病を治療し、症状が改善されていくと糖尿病の症状も改善されたという報告もありますが、これはまだハッキリとはしていません。ただ**糖尿病を同時に治療していかなくは歯周病を完治させることが難しいことだけは確かなのです。**

3. ほんとに怖い歯周病菌

手足の動脈が詰まり、ひどくなると手足の切断の可能性もある病気『**バージャー病**』。このバージャー病の原因のひとつとして疑われているのが**歯周病菌**です。

バージャー病の多くの患者さんから血管内に歯周病菌の痕跡が発見されており、研究者によれば、特に**ジンジバリス**という歯周病菌は心臓や大動脈、静脈などで生息し、**血栓の原因**になっている可能性があるということです。

このジンジバリスは血液に含まれる血小板の中に入って血管の中を移動しているんですが、この細菌が出す毒というのが**血小板や赤血球を集めて塊**にしてしまう事が分かっています。

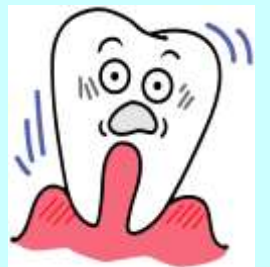


これが心臓の近くで起これば心筋梗塞、脳の近くで起これば脳梗塞となり、**突然死の引き金**になることも考えられるのです。



それでは、歯周病チェックをしてみましょう。

- 1) 歯肉がピンク色で引き締まっている…0点
- 2) 歯肉が赤・紫色になっている…5点
- 3) 歯肉がムズ痒く、歯が浮く感じがする…5点
- 4) 歯磨きすると血が出る…5点
- 5) 起床時、口の中がネバネバする…10点
- 6) 歯肉が赤く腫れブヨブヨしている…10点
- 7) 何もしていないのに歯肉から血が出る…15点
- 8) 歯がぐらついて物が噛めない…15点
- 9) 冷たい水がしみる…15点



合計点数が

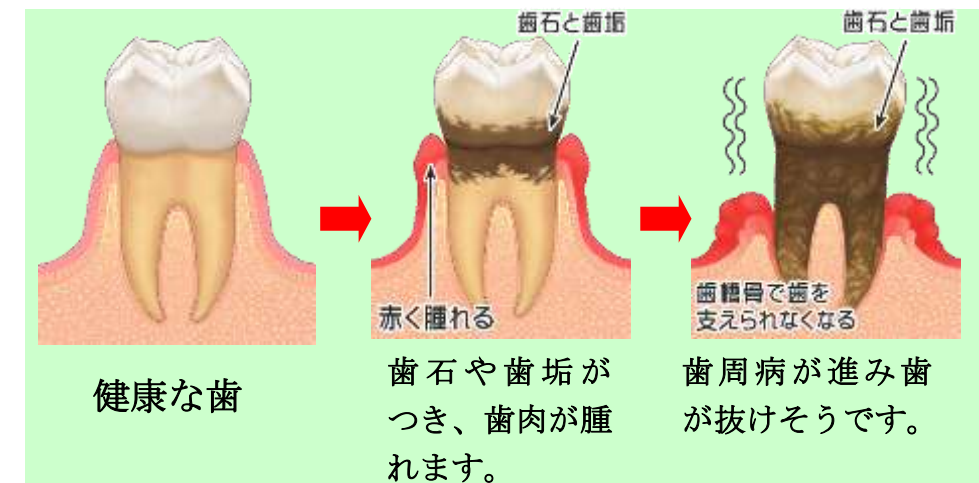
0点…歯肉は健康

5~25点…軽度の歯周病かもしれません。

30点以上…重度の歯周病の可能性あり。

歯周病の可能性のある方は、1日も早く歯医者で診察を受けましょう。早めの治療が大切です。

【歯周病の進行】



4. 歯周病の予防対策！

1. プラークコントロール

プラークコントロールとは、歯垢(プラーク)を調節、管理すること、すなわち歯周病の原因である『**歯垢(プラーク)＝細菌の塊**』の増殖を抑え、歯周病を予防しよう！ということです。



2. 正しい歯磨き

歯周病予防の基本は『**正しい歯磨き**』。食後の正しい歯磨きの方法として、『**すぐに歯を磨くべきでなく、30分～1時間くらい後がよい**』ということです。その理由は、食後は食物の酸によって歯のエナメル質が柔らかくなっているため、その状況で歯を磨くと歯を痛めるからです。



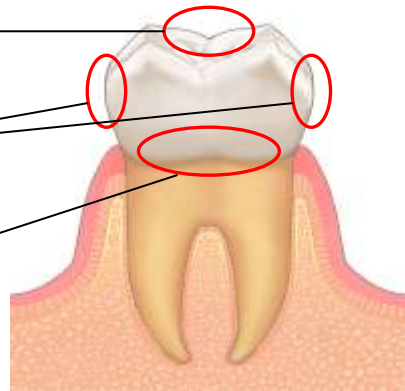
①歯垢(プラーク)のつきやすいところ

「**歯と歯の間**」、「**歯と歯肉の境目**」、「**かみ合わせの面**」などは、歯垢がつきやすいところです。

かみ合わせの面

歯と歯の間

歯と歯肉の境目



②歯磨きの基本

歯磨きの基本として「①毛先のあて方」、みがく時の「②力加減」・「③動かし方」の3つのポイントがあります。



①毛先を表面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんとあてる。

②150～200gの軽い力(毛先が広がらない程度)で磨く。

③小刻みに動かす(5～10mmを目安に1～2歯ずつ磨く)

3. よく噛んで食べる。

物をよく噛むということは非常に大切で、噛むほど唾液が分泌され、唾液によって細菌を洗い流してくれるため**歯周病予防、虫歯予防、口臭予防に効果的**となり、さらによく噛むことによって満腹中枢が刺激され食べすぎを防いでくれるので肥満、糖尿病予防にも繋がるのです。



4. 生活習慣の改善

歯周病は**生活習慣病**ですので、日頃の生活習慣によって歯周病になりやすくなったり、歯周病を治療しても治りづらくなることもあり、いくら正しい歯磨きを行なったり歯医者で治療を行なっても生活習慣を見直さない限り歯周病を予防し、完治することは難しいのです。

●栄養バランスのとれた食生活

●十分な睡眠・ストレス
睡眠不足とストレスは身体の抵抗力を低下させます。

●禁煙
たばこ(喫煙)を吸っている人は吸わない人に比べて『2～7倍』歯周病になるリスクが高いのです。

●適度な運動
適度な運動を心がけることが歯周病予防にも繋がり、身体の抵抗力を高めてくれます。



こんにちは！保健師です！

歯が痛くならないと歯医者に行かないという方が多いと思いますが(私もそうなのですが)歯周病は予防が大事です。なってしまってからでは、お金も時間も余計にかかりますよ！私も早速行くことにしますので、皆さんも是非歯医者へ行き、自分の歯の状態をチェックしてもらいましょう。



健康だより

Vol. 52

2012

6月号



歯周病

～免疫力低下・突然死を招く～

医療法人青仁会 池田病院
地域連携室 保健師 救仁郷
〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下祓川町 1830
電話 0994-43-3434 内線 (1271)