

『歯周病』

歯周病とは？

歯周病は歯のまわりの組織（歯周組織）の病気で、細菌によって引き起こされる感染症です。歯周組織のハゲキ（歯肉；しにく）が赤く腫れたり出血したりする歯肉炎と、炎症が進み歯を支えている骨（歯槽骨；しそうこつ）までもが吸収され、歯周組織が破壊される歯周炎を総称して歯周病と言います。歯周病が進行すると、歯肉や歯槽骨などの歯周組織が破壊され、歯が揺れて嘸めなくなり、最後には歯が抜け落ちてしまいます。このようなことから歯周病は、『歯周組織』を破壊していく病気と言えます。



歯周病の原因

歯周病は歯周病菌の感染によって起こります。口の中が清潔でなくなると、歯や歯とハゲキの境目（歯肉溝）などに細菌の塊であるプラーク（歯垢）がこびりつきます。そのプラーク中の歯周病菌は酸素を嫌う性質を持つ嫌気性（けんきせい）の細菌であるため、自分たちの居心地のよい場所を作ろうと歯肉溝にすみつき増殖します。

一方、私達の体はこのような細菌を防御する機能を持っています。歯周病菌は多かれ少なかれすべての人のお口の中に存在しますが、すべての人が歯周病にかかっているというわけではありません。発症するかどうかについては、歯周病菌と、歯周病菌から身体を守ろうとする防御機能とのバランスが問題となります。

防御機能が同じように働いていても、お口の中が不衛生で歯周病菌が多ければ、歯周病を発症しやすくなります。また、歯みがきを十分に行っていて、お口の中の歯周病菌が少なくても、身体の防御機能が低下していれば歯周病を発症しやすくなってしまいます。

なお、身体の防御機能に影響を与える要因はさまざまです。一部の歯周病では、遺伝的要因の影響が大きい場合もありますが、成人の方の歯周病のほとんどは、『お口の環境』や『生活習慣』、『全身の状態』が大きくかかわっています。『お口の環境』とはお口の衛生状態や乾燥、歯ぎしりの有無、嘸みあわせの状態などを指します。お口の衛生状態が悪化すると、歯周病菌が増加し、歯周病を発症しやすくなります。また、口腔乾燥によって唾液が少なくなると、お口の中で細菌が増殖しやすくなる可能性があります。放っておくと歯周病などの症状が悪化する恐れがあります。歯ぎしりの癖があったり嘸みあわせが悪い場合も、歯周組織に負担がかかり、歯周病のリスクが高まります。さらに喫煙、ストレス、不規則な生活などの『生活習慣』も重要な危険因子です。タバコを吸う、疲労やストレスをためている、よく嘸まずに食べる、間食が多い、つい夜ふかしをしてしまう、そんな人は歯周病に要注意です。

歯周病の予防と対策

歯周病の対策には、ブラッシングによるお口の中の清掃（プラークコントロール）により歯周病の原因であるプラークや歯周病菌を取り除くことが必要です。また、ブラッシングだけではみがきにくい奥歯や歯間部のプラークには、デンタルフロスや歯間ブラシ、液体ハミガキや洗口液の使用が有効です。生活習慣も重要な危険因子なので、タバコを吸う、疲労やストレスをためる、よく嘸まずに食べる、間食が多い、つい夜ふかしをしてしまうということが続かないように気をつけましょう。さらに、歯周病は全身状態とも深い関係がありますので、歯周病と全身状態の両方をうまくコントロールしていくことも大切です。

（サンスターウェブサイト お役立ち情報）