

からだ メンテナンス

歳とともに増えてくるのが体の悩み。
なんか調子が悪いんだけど……
そんな不安をmisakiといっしょに解決しましょう!

取材・文 / 前田はるみ イラスト / いたうまこ

今月のテーマ

歯周病

歯周病専門医
宮田 隆



歯周病は感染症の一種 早いうちから予防を!

歯を失う原因として、30代までで一番多いのは虫歯ですが、40代以降では歯周病が半数以上を占めるようになります。

歯周病とは、歯に付着した食べかすを栄養分として増殖した歯周病菌が、歯と歯肉の間に侵入して歯肉に炎症を起こすもの。進行すると歯を支えている歯槽骨までも溶かしてしまいう病気で、歯周病菌は、酸を出して歯の表面を溶かす虫歯菌とは違い、感染すると血液中に入り込んで毒素を全身に撒き散らすため、体全体に深刻な影響を及ぼします。血液中に入り込んだ歯周病菌は、血管を傷つけ、動脈硬化

や心疾患、糖尿病の悪化などを引き起こす原因となるのです。

感染症の一種である歯周病は、毎日きちんと歯を磨いていても発症するリスクがあるやっかいな病気。免疫力の衰えはじめる40代から発症が増え、日本人の成人のうち実に約8割が歯周病を発症しているといわれています。

歯周病の予防には、口の中を清潔にすることはもちろん、免疫力を高めることが大切。そのためには、栄養と睡眠を十分にとり、ストレスを溜めないようにするなど、生活習慣の見直しが必要です。また、普段から自分の歯肉の状態をチェックするといいでしよう。健康な歯肉は薄いピンク色ですが、歯肉が赤味を帯びてきたら炎症の可能性が

あるので要注意。軽症であれば、歯科医院で歯周ポケット内にたまったプラーク(歯垢)や歯石を除去してもらえば炎症は治まります。

歯周病は誰にでも発症のリスクがあるうえに、一度発症すると再発しやすい病気。近年では、日本歯周病学会が認定した歯周病を専門に取り扱う歯科医師も増えてきているので、30代のうちから歯周病専門の歯科医院で定期的に診察を受け、歯周病の予防を心がけましょう。

みやた・たかし

宮田歯科医院院長。1977年日本大学歯学部卒業後、明海大学歯学部歯周病学講座主任教授、明海大学病院病院長などを経て、2002年大学を退職。NPO法人歯科医学教育国際支援機構を設立し、カンボジア、ラオス、東ティモールなどで国際医療貢献活動に従事。近著に「老けない人は歯がうまい」(草思社)「歯周病の本当に怖いわけ」(医歯薬出版)など。

※1~5のキーワードは次ページでチェック

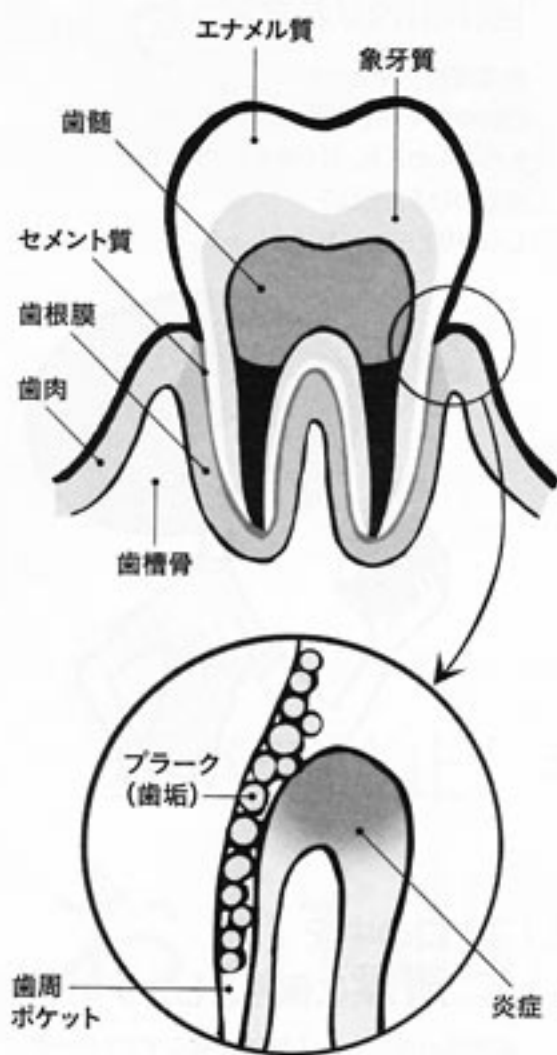
check!

歯周病 セルフチェック表

- 歯磨きをすると歯ブラシに血がつく —— 8点
- 口臭がある —— 7点
- 歯と歯の間に食べ物がよくはさまる —— 7点
- 歯茎が赤く腫れている —— 8点
- 歯茎に痛みがある —— 10点
- 歯が以前より長くなったように見える —— 9点
- 水を飲むと歯や歯茎がしみて痛い —— 6点
- 歯がグラグラする。歯と歯の隙間が広がってきた —— 10点
- 歯が揺れて食べ物を噛み切れない —— 10点
- 朝起きた時、口の中が粘ついた感じで不快 —— 6点
- 歯茎がムズ痒い感じがする —— 6点
- 歯茎から自然に血が出る —— 10点
- プラーク(歯垢)や歯石がたくさんついている —— 8点
- 抜けたままにしている歯がある —— 5点
- 歯茎を押すと膿が出ることもある —— 10点

診断結果

0~9点 → 歯周病の心配なし
10~30点 → 初期の歯周病です
31~70点 → 要注意。歯科医院でチェックを
70点以上 → かなり進んでいます。
すぐに専門医へ!



3 免疫力

私たちはこれまでさまざまな微生物に出会い、その「抗体」を獲得し免疫力を高めてきました。しかし、歳を重ねるごとに免疫力は少しずつ低下し、感染症にかかりやすくなります。歯周病菌と戦う力も加齢とともに低下するため、日頃から免疫力を高める生活習慣を身につけましょう。

4 歯周ポケット

歯と歯肉の間に歯周病菌が入り込むと、その隙間を埋めていた接着性のあるタンパク質がはがれ落ち、袋状の隙間ができます。これが「歯周ポケット」です。歯周ポケット内は適度な温度・湿度があり栄養価が高く、歯周病菌はさらに繁殖。ただし初期段階で菌を取り除けばなくなります。

5 プラーク(歯垢)

口の中に残った食べかすは、細菌によって分解され、「バイオフィルム」と呼ばれるベトベトした状態となり、歯の表面に付着します。そして、一部の細菌はそこをすみかとし、増殖していくことに。これがプラークです。また、プラークが石灰化し硬くなったものを歯石といいます。

歯周病を読み解くキーワード 5

歯周病を理解するために知っておきたい基礎知識。右ページに登場する5つのキーワードを詳しく解説します。

1 歯周病菌

口の中にはさまざまな細菌がおり、その多くは虫歯菌を代表とする、酸素を好む「好気性菌」。一方で歯周病を引き起こす細菌は、酸素を嫌う「嫌気性菌」と呼ばれ、強い毒性をもっています。歯周病菌はその中でも特に病原性が強く、血液の中に入ると多くの病気の原因となります。

2 炎症

歯周病菌が歯肉の隙間に入り込もうとすると、異物の侵入を防ごうと白血球が応戦し、歯肉に炎症が起きます。この炎症自体は、体の自己防衛機能なので正常なことです。歯周病による炎症は、その原因となる細菌を取り除かない限り治ることはなく、どんどん悪化してしまいます。

歯周病がもたらす怖いこと 3

歯周病が原因で起こることは、口の中だけにとどまりません。歯周病菌が原因になって体に表れる怖いこととは……？



3 老化

活性酸素が老化の原因に

人間の体は、体内に取り込んだ酸素をエネルギーに分解する時に、不安定な活性酸素を放出します。そしてその度に体内は傷つき（酸化ストレス）、これが老化の原因となります。歯周病菌による炎症の過程でも、似たようなことが起こります。体内に入った細菌（歯周病菌）を撃退するために、白血球が菌を攻撃することで活性酸素が発生するのです。そのため、歯周病がひどくなれば白血球の出番が多くなり、その分老化も進行するといえます。

2 低体重児出産

誤って早期分娩をうながす

妊婦が歯周病にかかっていると、早産を誘発し、体重が2500gに満たない低体重児を産むリスクが高まります。それは、分娩のタイミングを知らせる「サイトカイン」という伝達物質が、歯周病の炎症によって多く発生し、胎児の成長が十分でないままに分娩をうながしてしまうからです。歯周病にかかっていると、早産や低体重児出産のリスクが通常の7倍にもなるといわれています。出産を計画している人は、まず歯周病の治療を！

1 動脈硬化など

歯周病菌が血管を通過して全身に

血液の中に入り込んだ歯周病菌は、動脈硬化や心疾患、糖尿病の悪化などの原因となります。動脈硬化は、白血球が歯周病菌を貪食し、血管の内側の組織に吸収された結果、血管に瘤ができることが一因。また、心臓の弁に付着した歯周病菌が炎症を起こして、心疾患を引き起こすこともあります。さらに、歯周病がある人は、血糖値を正常に保つインシュリンの作用を妨害する傾向があり、それにより血液中に糖が溢れ、糖尿病になってしまうのです。

歯周病の予防 5

歯周病菌が発生する
口の中をキレイに保つのは
もちろんのこと、日々の生活の中で
気をつけることは？
しっかりと予防に努めましょう。



1 口の中を 清潔に保ちましょう

歯周病の原因となる細菌を減らす(ブランク・コントロール)のためにまず一番大切なことは歯磨き。1日3回、食後20分以内に磨くようにしましょう。自分に合った歯ブラシで効果的に磨くことが大事なので、まずは歯科医の指導を受けるとよいでしょう。歯肉に炎症が起きて赤味を帯びている程度なら、しっかり歯磨きすればかなり改善します。基本的には、毛先はフラットで硬めの歯ブラシを選びます。歯に対して斜め45度に歯ブラシを当てて横に磨いたり、そのまま歯ブラシを上下に動かして汚れをかき出すようにしましょう。



2 酸化しにくい 体質になろう!

歯周病予防には、酸化しにくい体質をつくる食事が大切です。抗酸化成分として代表的なものには、ワインやブドウに多く含まれるポリフェノール、緑茶のカテキン、大豆のイソフラボンなどがあります。また、緑黄色野菜などに含まれるβ-カロテンやビタミンC、Eも効果的。逆に注意が必要なのが飽和脂肪酸。肉やチーズ、ハンバーガーなどのファストフードに含まれる飽和脂肪酸は、抗酸化力を抑える性質があるうえに、血液中で固まりやすいため動脈硬化を引き起こすリスクを高めます。たまにはいいですが、食べすぎには注意!



3 ストレスを溜めない 環境づくりを

ストレスによって自律神経のバランスがくずれると、免疫力が低下します。免疫力を高めて歯周病を予防するためにも、趣味やスポーツでリラックスしたり、入浴してからぐっすり眠るなど、ストレスを溜めない環境づくりを心がけましょう。



4 タバコは 歯周病の大敵

歯周組織の抵抗力を高めるためには、末梢血管を過って栄養が行き渡ることが大切。しかし、タバコには200種を超える有毒物質が含まれ、それらは発癌性があるだけでなく血管を傷つけます。その結果、歯肉への血流が大幅に減少し、栄養が十分に届かなくなるのです。



5 腸を鍛えて 免疫力を高める

腸の調子よくなると善玉腸内細菌が活発に働き、消化や吸収、代謝の力を高め、その結果、免疫力が高まります。便秘や下痢気味の人は免疫力の低下が心配。内臓が下垂しないよう腹筋を鍛えたり、善玉腸内細菌を増やす食事やサプリメントを摂取するよう心がけて。



編集部のおまかせ情報

「歯周病」対策デンタルケアグッズ

歯周病菌の殺菌だけでなく殺菌後の菌の破片(LPS)まで吸着除去するハミガキペースト&液体ハミガキ。薬用成分で歯肉の炎症を予防。



(左)G・U・Mデンタルペースト 125g ¥399(税込)
(中央・右)G・U・Mデンタルリンス 各500ml ¥840(税込)
※レギュラータイプとノンアルコールタイプの2種類 各サンスターお客様相談窓口
☎0120-008241 <http://www.teamgum.net/>