

元気県ぐんまは8020から

群馬県

社団法人 群馬県歯科医師会

NPO法人 群馬県歯科衛生士会

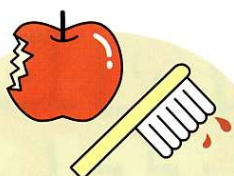
歯の健康シリーズ 歯周病

歯周病は こわくない

歯周病は
だれでも予防できる
細菌感染症です



こんなことに思い当たりませんか



歯を磨くときやリンゴを食べたとき、歯ぐきから出血することがある。



口臭があり、親しい人から口が臭いと言われたことがある。



歯ぐきからウミが出ることもある。



朝起きたとき、口が粘ついたり、妙な味がする。



歯ぐきが赤くはれたり、痛むことがある。



冷たい水を飲むと、むし歯もないのに歯や歯ぐきがしみて痛い。



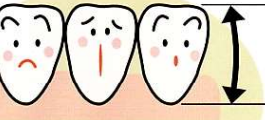
歯がグラグラと動く感じがする。



歯ぐきがむずがゆい感じがする。



歯と歯の間に、よく食べ物がはさまる。



鏡で見ると、前よりも歯が長くなったように感じる。

歯周病とは、どんな病気

ほとんどの大人がかかっている歯周病

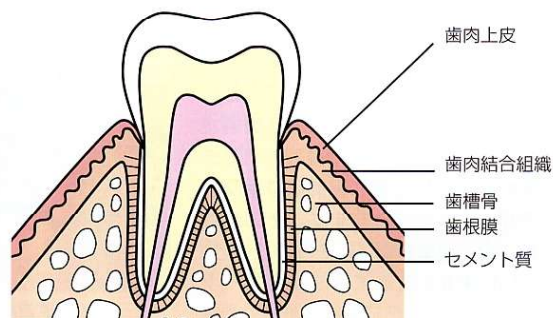
35歳～44歳の人ではおよそ85%、45歳～54歳では90%の人が、歯周病にかかっています。つまり、ほとんどの大人が程度の差はあっても、歯周病にかかっているといっても過言ではありません。(厚生労働省歯科疾患実態調査1999年より)

歯周病は、歯を失う大きな原因のひとつです

歯を失う原因の第1位はむし歯ですが、歯周病もむし歯の次に歯を失う大きな原因になっています。特に40歳あたりからは、歯周病の比率が高くなっています。

歯周病は、歯を支える周りの組織に起こる病気です

歯の周りには、歯を支える色々な組織（歯肉、歯根膜、セメント質、歯槽骨）があります。歯周病は、これらの組織が細菌に感染して起こります。また、歯の周りだけでなく全身的な要因・病気も原因となります。たとえば糖尿病の患者には、かなり重度の歯周病患者が多いのですが、糖尿病が悪化すると、歯周病も悪化するという関係が見られます。



歯周病の進行状態

健康な歯肉には、ステッピング（みかんの皮の表面の小さなくぼみのような状態）がみられます。



サンゴ色、またはピンク色でひきしまつて弾力性のある健康歯肉

歯のつけ根の表面に、プラークがたまり、歯の周囲や歯と歯の間の歯肉に炎症が起こります。ブラッシングした時や、固いものを食べると、出血することがあります。これくらいではまだ痛みもありません。（この段階を「歯肉炎」といいます）



歯肉炎

プラークが歯石（しせき）になり、歯石は大きくなって、歯根膜が溶け歯肉溝のなかにも広がってきます。歯肉溝はだんだん深くなり、歯肉の弾力性がなくなって、歯周ポケットと呼ばれる空間ができます。炎症も進み、歯槽骨の破壊も始まります。

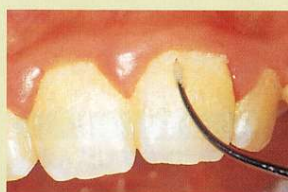


歯周炎

症状が進むと歯周ポケットがさらに深くなり、歯槽骨がほとんど破壊され、歯がぐらつき歯の根も見えてきます。出血や口臭も強くなり常時ウミが出るようになります。その状態を一般に歯槽膿漏（しそろうろう）といいます。



重度歯周炎

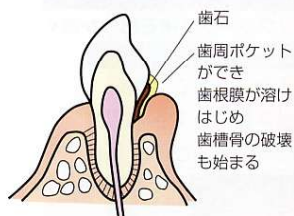


プラーク



歯石（染め出しにより赤くなった部分）

ねばねばした細菌の集まりがプラーク：歯垢（しこう）です。その細菌が少しずつ死滅して、それに唾液成分の無機質が沈着し、石灰化して歯石（しせき）になります。



歯周病は生活習慣病

歯周病は、今まで徐々に進行すると言われていました。最近では、急に悪くなる時期（勃発期）と静止期を繰り返しながら進行していくことがわかっています。そこで勃発期に感じる変化に十分注意し、早めに歯科医に相談し、治療を受けることが大切です。

歯周病の直接の原因は、プラークがたまることから始まります。プラークは、食べ物のなかの糖分と誰の口の中にもある細菌によってでき、プラークの90%近くは細菌です。また歯周病が進行してできる歯周ポケットの内側には、1mg（湿重量）あたり400種、1億個以上の細菌がいて体との間で、免疫応答といわれる戦いが繰り返されます。抵抗力が弱まれば、全身にいろいろな症状があらわれてきます。

ですから歯周病を予防し、進行を防ぐには、まずプラークをためず、歯周病を進行させないことが大切です。また生活習慣を改めることも、大きなポイントになります。

歯周病を防ぐ、プラークコントロール



歯周病の予防と治療には、ブラッシング（歯磨き）で口腔内を清潔に保つことが一番です。

歯周病やむし歯の原因は、プラークです。このプラークは、ていねいなブラッシングによって、大部分取り除くことができます。つまり、適切なブラッシングをつづけることで、歯周病を予防することができるのです。

それだけではありません。程度の軽い歯周病であれば、ブラッシングで治してしまうことも可能です。



歯周炎



染め出し（プラークや歯石部分が赤く染まっている）



約3ヶ月後、ブラッシング指導などにより歯周炎が改善された例

歯周病を悪化させない生活習慣の改善

ブラッシングが歯周病予防の第一条件ですが、それ以外にも、気をつけてほしいことがたくさんあります。

糖分（砂糖）をとり過ぎない

大人だけでなく、子どもにも歯周病が多く見られます。子どもは、特に砂糖が多く含まれているお菓子や清涼飲料水などをとり過ぎる傾向があります。これは、むし歯にもよくありません。

柔らかいものばかり食べない

柔らかい食べ物はカスが歯につき、プラークが形成されやすくなります。歯ごたえのあるものや、食物繊維の多く含まれたものをしっかりかんで食べましょう。

両側の歯でかむ

片側の歯ばかりでかんでいると、かんでいる側の歯は汚れが自然に落ちますが、あまりかまない側の歯には、プラークがたまりやすくなります。意識して両側の歯でかみましょう。

たばこは吸わない

たばこを吸う人は、吸わない人に比べて、歯周病にかかりやすくなっています。これはニコチンなどの作用によって、血液の流れが悪くなり、細菌と戦う働きが弱くなるからです。

つまようじの使い方に注意する

つまようじは、歯と歯の間につまった食べ物のカスをとるのに効果的ですが、歯ぐきを傷つけたり、かえってカスを押し込んでしまうこともありますので注意しましょう。つまようじ以外にも、歯間ブラシやデンタルフロスなどを効果的に使いましょう。

口で呼吸をしない

口で呼吸をすると、口のなかが乾燥しやすくなります。すると細菌に感染し、炎症を起こしやすくなります。耳鼻咽喉の病気のある人は、治療の必要がありますが、口呼吸のくせのある人は、そのくせを直すように心がけましょう。

ストレスをためない

ストレスは、歯ぎしりのもとになり、歯ぎしりは歯周病を悪化させます。また反対に、歯周病が歯ぎしりのもとにもなります。自分では気がつかない歯ぎしりにも、家族は注意をはらいましょう。

歯周病予防・治療の実際

ブラッシングの指導

歯科治療の最も基本になるのが、正しいブラッシングの方法を患者さんに知ってもらうことです。

ブラッシングというのは、歯を磨くだけではありません。歯ぐきをマッサージすることも大切です。

歯科医師による診断と治療方針により、
歯科衛生士がブラッシングを指導します。



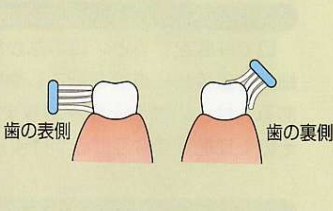
指導のもとで、自分で実際にブラッシングをして、
その方法をマスターします。



鏡で、歯ブラシの当て方を確認します。



歯と歯の間もていねいに磨きます。



歯の表側

歯の裏側

柔らかい毛先の歯ブラシで、歯の生えている方向に対し45度の角度で歯周ポケットに入り込むようにして、細かく振動させます。(バス法)

※ブラッシング効果確認用に染め出し液を使用。

ブラシの毛先を歯の表側の面に対しては垂直に、裏側は約45度の角度で当てるようにして、毛先を前後に小さく動かします。(スクラッピング法)

歯ブラシの補助として、
歯間ブラシやデンタルフロス
なども使います。



デンタルフロス



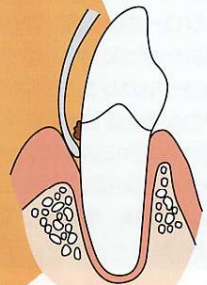
歯と歯の間は歯間ブラシが効果的です。

スケーリング(歯石除去)をしてもらう

自分で歯石を取り除くことはできません。そこで、定期的に歯石を取り除きます(スケーリング)。また、歯の表面をなめらかにしてプラークをつきにくくします(ルートプレーニング)。



スケーラーを使って、歯石を除去します。



スケーリング

歯周病が進んでしまったとき

抗生物質を歯周ポケットに入れて、殺菌する方法や、さらに症状が進んでしまったときには、手術が必要な場合もあります。新しい手術では、歯を抜かずに、歯周の組織を再生させる方法もあります。



歯とまわりの骨の状態を調べるレントゲン写真。(重度な歯周病の例)

自分で行う歯周病予防

歯周病予防に最も大切なことは、自分自身で行う継続的な努力です。

ていねいなブラッシングは歯周病予防の基本です。そして歯周病にかかり、歯科医師に治療を受けたあとも、ブラッシングを行えば、再発を防ぐことができます。

最も大切なのは、何よりも『自分で歯周病を防ぐ』という意志であって、歯科医は、患者さんのお手伝いができるだけなのです。



早期発見、早期治療に必要なリコール

治療をしたあと、三ヶ月か半年などの一定期間が経ってから、再び診察することをリコールといいます。

リコールは、症状が改善されているのか、また新たな病気がかかっていないかを確認するために、ぜひ必要です。リコールのときは、病状の確認ばかりでなく、ブラッシングの大切さを改めて認識したり、プラークや歯石がたまっている場合には、スケーリング/ルートプレーニングも行います。長期的に見ると、リコールを行っている人と行わない人では、歯を失う率に大きな差が出てきます。

かかりつけの歯科医を持ちましょう

自分の歯の状況を詳しく把握してくれる歯科医は、心強い味方です。自覚症状のあるときには何でも相談できる歯科医、また定期的にチェックを受けられる歯科医を持てば、歯周病やむし歯を未然に防ぐことができます。

歯科治療で注意しなければならないのは、いったん治療を始めたら、症状が改善したからといって、途中で中断しないことです。結果的にもっと悪化させてしまう場合もあります。歯科医を信頼し、指示を守ることが大切です。

ハチマルニイマル

8020運動をご存知ですか

歯の健康を守り、自分の歯でモノを食べられることは、高齢化社会を豊かに過ごすための重要な要素になります。

ところが、50歳前後から歯が急速に抜け始め、国民調査では、70~74歳では平均すると15.6本の歯を失い、さらに80~84歳では残ってる歯が平均7.4本となっています。(1999年・歯科疾患実態調査)しかしこの調査は対象人数も少なく、歯のある人に偏り気味のため実際にはもっと多くの歯が失われているでしょう。

大人の歯は、親知らずを除いて28本あります。歯は自然に抜け落ちることはありません。歯周病やむし歯が原因になりますが、特に歯周病は中高年から歯を失う原因になっていることは、すでに述べました。

こうした状況を憂慮した厚生省は「成人歯科保健対策検討会」を設置しました。そこで1989年に決めた目標が「8020」、つまり「80歳で20本の歯を残そう」という運動です。20本の自分の歯が残っていれば、高齢でもよくかんで食べることができます。普通のメニューでおいしく食べられれば、栄養も十分にとれ、身体の健康を維持することができるのです。

この目標を達成するためには、大人よりもむしろ小児の段階からのむし歯予防が最も重要となります。歯みがきと合わせたフッ化物の利用(フッ化物塗布・フッ化物洗口・フッ化物入り歯磨き剤・水道水のフッ化物濃度適正化など)をWHOやFDI(国際歯科連盟)も推進しており、丈夫な歯をつくるためには効果的です。

「8020」運動に向けて行政機関や歯科医師会、歯科衛生士会はもちろんのこと、学校保健や産業保健でも、歯の衛生についての教育を行うなど、協力体制をとっています。歯の健康を守り「8020」を実現するのは、本人の努力と公衆衛生対策の協同作業といえるでしょう。



80歳老人のそろった自然歯