



# 『歯周病』を予防して健康な生活を！

城里町歯科医師会

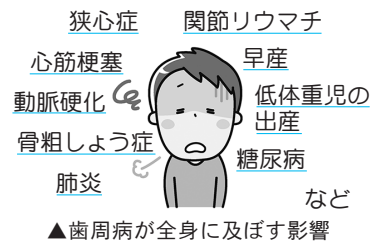
「+7.5歳」この数字が何を意味するのか、皆さんわかりますか？これは、ある企業が実施した見た目年齢調査において、「口元のおとろえ」による実年齢と見た目年齢の差を表した数字です。調査によると、肌のおとろえは+7.0歳、目は+6.2歳と、歯や口は肌以上に見た目を左右するパーツであるという結果になりました。調査結果から、歯や歯ぐきは思った以上に見られている場所だということがわかります。話すときや会食のとき、写真を撮るときなど、チラリと見えた歯がくすんでいたり、歯ぐきの色が悪かったりすれば、見た目年齢で損してしまいます。さらに歯ぐきのおとろえが気になる方は『歯周病』の心配もあります。歯ぐきに炎症が起こる歯周病は、成人の3分の2がかかっている病気です。今回は、いつ誰がかかってもおかしくない歯周病について説明していきます。

## 歯周病とは？

歯周病は磨き残しなどによって、歯と歯ぐきとの溝に細菌の塊であるプラーク(歯垢)がたまり、歯ぐきが炎症を起こし、さらに進行すると歯を支えている骨が溶けてしまう病気です。歯周病の主な症状としては、右のようなことがあげられます。思いあたる症状をチェックしてみましょう。

## 歯周病を放置するとどうなるの？

歯周病は、放置して治ることはありません。放置すると、歯周病は徐々に進行し、最終的に支えきれなくなった歯は抜け落ちてしまいます。歯がなくなると、食べ物を細かく噛み砕いて飲み込めず、胃に負担をかけ、消化不良を招きます。また、歯周病の怖さは、お口の中だけにとどまりません。歯周病が進行すると、糖尿病や狭心症、心筋梗塞など、全身の健康にも大きな影響を及ぼすことがあります。



## ～歯周病セルフチェック～

- 歯磨きのときに出血する
- 調子が悪いとき歯ぐきが腫れる
- 歯が浮いた感じがする
- 歯がぐらぐらする
- 歯が長く伸びたような気がする
- 歯ぐきを押しと膿がでる
- 朝起きたときに口の中がネバネバする
- 歯ぐきを触ると痛む
- 口臭が気になる
- 食べ物が挟まりやすくなった

また、最近の研究では、歯周病がアルツハイマー型認知症の進行に大きく影響するとされています。九州大学の研究によると、たくさん歯周病菌がいると、免疫細胞(マクロファージ)が炎症を起こし、アルツハイマー型認知症の原因物質であるアミロイドβが作られることが判明しました。歯周病菌が原因で発生するアミロイドβは、脳内で作られると考えられていましたが、歯周病菌は全身を巡ることから、脳以外でも多く作られているのではないかと考えられるようになりました。

## 歯周病はどうやって予防したらいいの？

### ①毎日の歯磨き

歯周病を予防するには、適切な歯磨きで歯周病菌の塊といえるプラークを除去することが大切です。適切な歯磨きは、インターネットで「歯の磨き方」と検索するとわかりやすく解説されていますので参考にしてみてください。

### ②歯科健診を定期的を受けよう

ブラッシングだけでは落とせない、歯石やプラークの除去などは専門家による口腔ケアが有効です。歯石のつき方には個人差がありますので、年に数回は健診を受けるようにしましょう。

### ③城里町歯周病検診

毎年40歳、50歳、60歳、70歳を迎える町民を対象とした「城里町歯周病検診」を実施しています。歯周病のほかにも、虫歯や噛み合わせ、顎関節、口腔粘膜などの検査もありますので有効に活用しましょう。

口元に自信がない、歯を見せて笑えないということがないように、歯とお口のケアをしっかりと行い、年齢を重ねても自分らしく輝き続けていきましょう。

