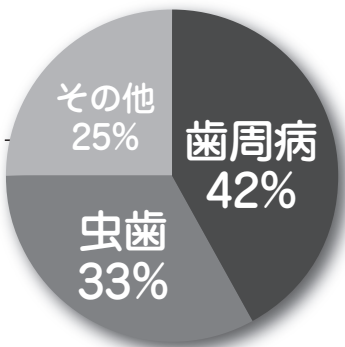


# 歯周病は 歯を失う原因の1位

80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」が提唱され、2007年には20歳以上を持つ80歳が20%を突破。しかし、高齢になると歯を急速に失う傾向にあり、その背景に歯周病の増加がある。

※資料／2005年8020推進財団「永久歯の抜歯原因調査」



健康&長寿は  
お口の  
ケアから

歯周病は、  
糖尿病や心筋梗塞、  
脳梗塞を  
悪化させる!!

## 歯周病を防ぐ・治すケアの基本

歯科医の治療を受けていても、同時に、セルフケア、つまり自分で日々、プラークをためない歯の掃除をしなければ、火を消そうとしながら焚き木をくべているようなものです。歯周病のリスクとなっている病気や生活習慣の改善も必須条件です。

### プロケアも定期的に 受けましょう

歯周病の治療の最終点は「メンテナンス」、すなわち、セルフケアと歯科医によるプロケアの組み合わせにより、健康な状態を維持すること。

歯周病は再発しやすい病気です。一度、歯周病になった人は、生活環境や体の状態のリスクがあるため、治療している歯にも発症する可能性が高いのです。

プラークを除去するセルフケアは必須ですが、自分で除去できるのは、歯と歯ぐきの境

目、歯肉の上までです。歯周ポケットがわずかでもあれば、3カ月ごとに受診してポケットの中のプラークを除去してもらいましょう。歯周ポケットに届くことをうたう歯ブラシもありますが、歯肉の中はとても弱いので、自分で掃除しようとするとうつる危険があります。歯科医や歯科衛生士に処置してもらおうほうが安全で確実です。

また歯周病になっていない人も、定期的に検診を受けましょう。基本は1年に1回、歯周病好発年齢の60歳以上の人は半年に1回を目安にしましょう。

禁煙、食生活の改善、  
ストレスの解消、運動…。  
生活環境の改善も重要です

生活環境のリスクのうち、最も明確に関連性がわかっているのは喫煙です。喫煙者が歯周病にかかるリスクは喫煙し

## お口の相談室

めざそう8020

ハタマルニスマ

KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80

8020

80歳で20本。自分の歯でおいしく食べよう。



健康な歯と歯ぐきは  
健康の源泉

自身の未来の  
ために守りましょう！  
自分の歯



歯科医師 渡辺 雄三

新潟大学歯学部予防歯科卒業後、新潟県の無歯科医村へき地事業に11年間携わる。歯周病治療を中心として口腔の改善に努める。2005年5月、故郷・会津若松市石堂町に開業。1958年生まれ、山歩きが趣味。

## 歯周病の 3つのリスク

### 体の状態

- 年齢
- 糖尿病、  
メタボリックシンドローム  
などの生活習慣病
- 歯周病菌に対する感受性
- 免疫細胞の遺伝のタイプ

歯周病の発症や進行には、体の状態や生活環境も影響します。年齢や遺伝などはどうしようもありませんが、糖尿病や骨粗鬆症などの生活習慣病による歯周病のリスクは、生活環境を改善することで軽減できます。

### 細菌の存在

- 歯周病菌
- 細菌が生み出す有害物質
- 人体が生み出す炎症物質

### 生活環境

- 喫煙
- ストレス
- 不規則な生活
- ブラークがつきやすい食事
- 栄養不足
- 口腔衛生の不良

ない人の2〜9倍。禁煙するだけでリスクは激減します。喫煙者は、歯槽骨が破壊されるほど病気が進行しても、歯ぐきからの出血が少なく、歯肉の炎症も少ないのが特徴です。自覚症状がないまま放置して進行しやすいわけです。ストレスも自覚しないまま発症を招くリスクです。ストレスと歯周病の関係はまだ十分

に解明されていませんが、ストレスによって睡眠中に起こる歯ぐきしりや睡眠不足が影響するのではないかと考えられています。食生活の改善は、糖尿病などの生活習慣病の予防・改善の必須条件です。規則正しく、栄養のバランスのよい食事を心がけましょう。食物繊維の多い野菜や海藻、きのこなどを積極的にとることで、ブラークの付着を防ぐことができます。