

歯周病は世界中で最も蔓延している病気です

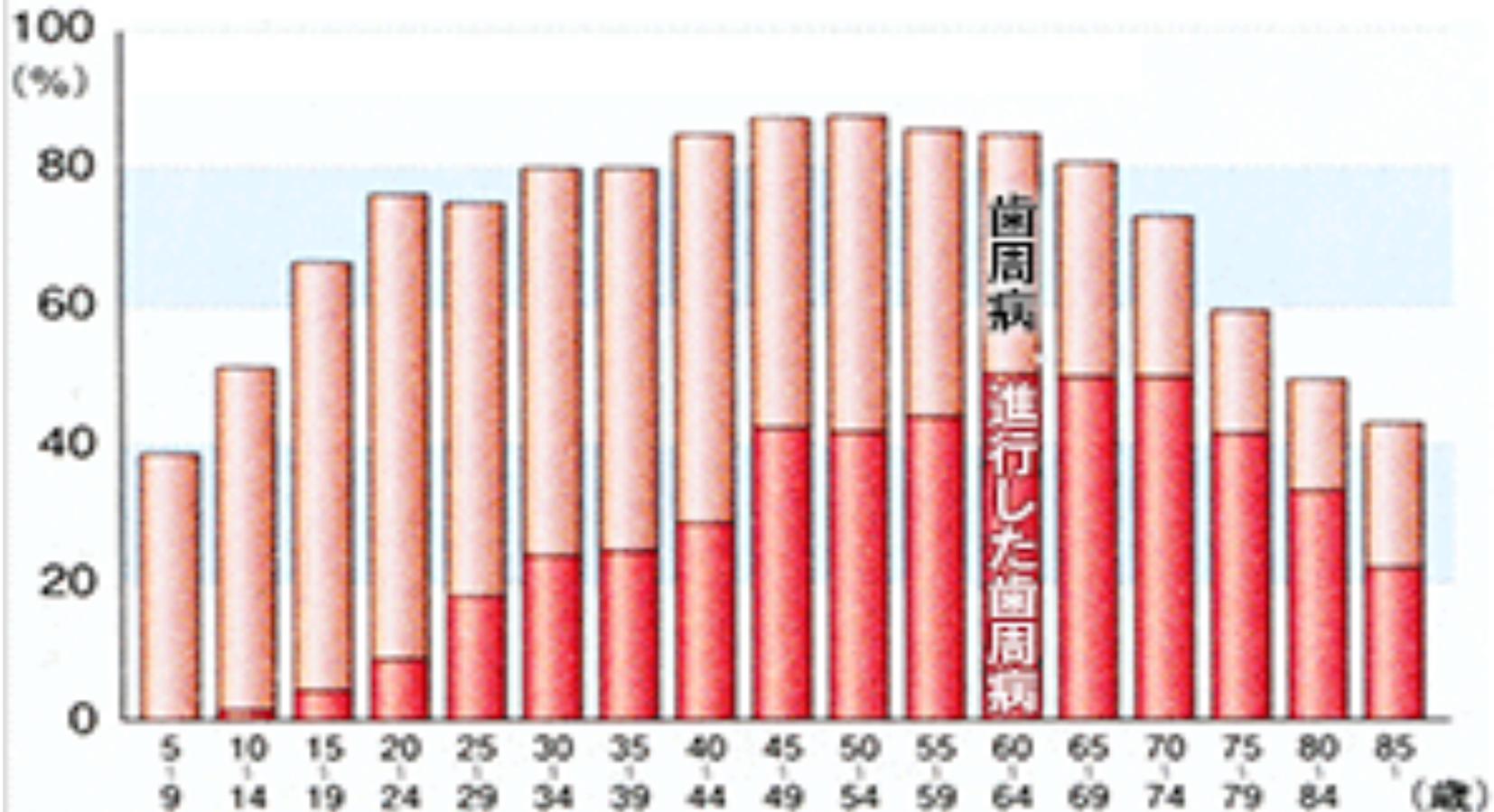
- ◆全世界で最も蔓延している病気は歯周病である。
地球上を見渡してもこの病気に冒されていない人間は数えるほどしかいない。
- ◆歯周病は人類史上最も感染者数の多い感染症である。

(2001年にギネス世界記録に認定されました)

日本人の成人の約8割が歯周病に罹患している

歯周病罹患率は年齢と共に上昇

(厚生労働省・歯科疾患実態調査2011年)



歯周病 = 歯槽膿漏



歯の周りの病気

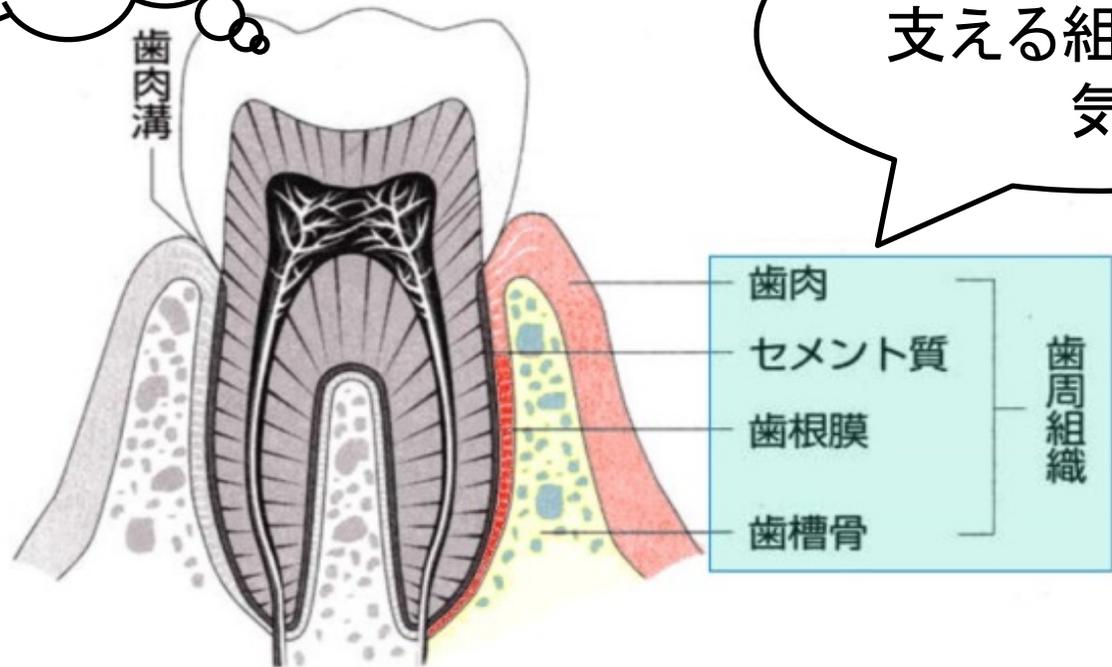
歯の周りから膿が漏れる病気

歯の周り = 歯周組織

歯周組織の病気⇒歯周病

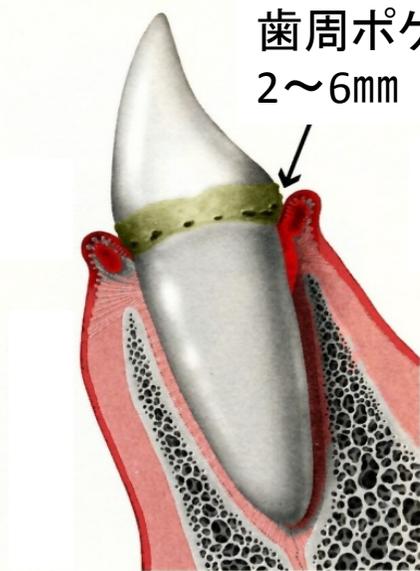
歯の病気ではない

歯ではなく歯を支える組織の病気

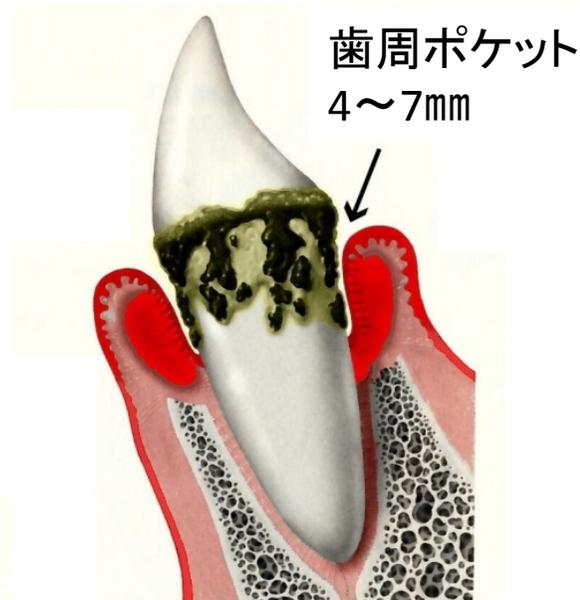


健康な歯周組織は一体となって歯を支えている

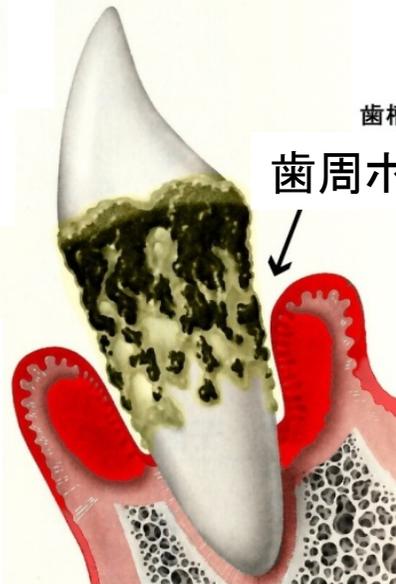
歯周病は歯を支える骨がなくなり最後に歯が抜けてしまう病気です



歯槽骨はまだ破壊されていない



歯槽骨が歯の根の長さの1/3~1/2まで破壊された

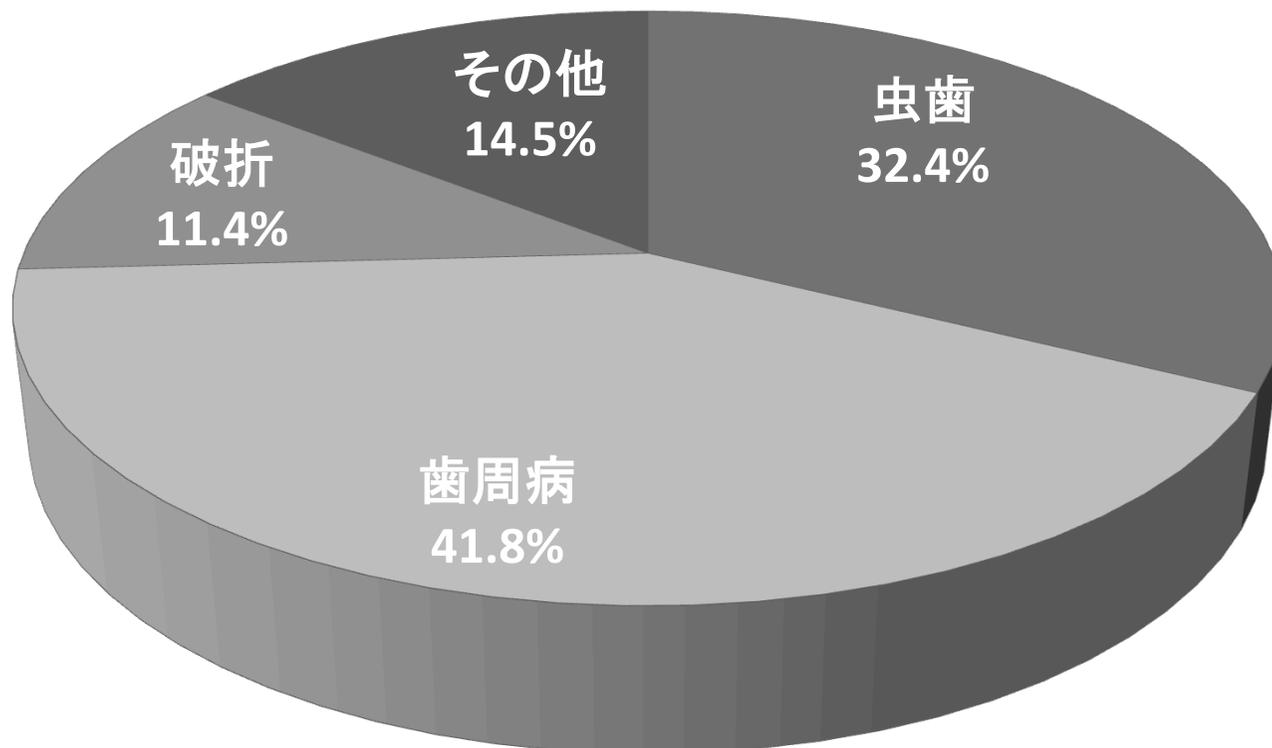


歯槽骨が歯の根の長さの1/2以上破壊された



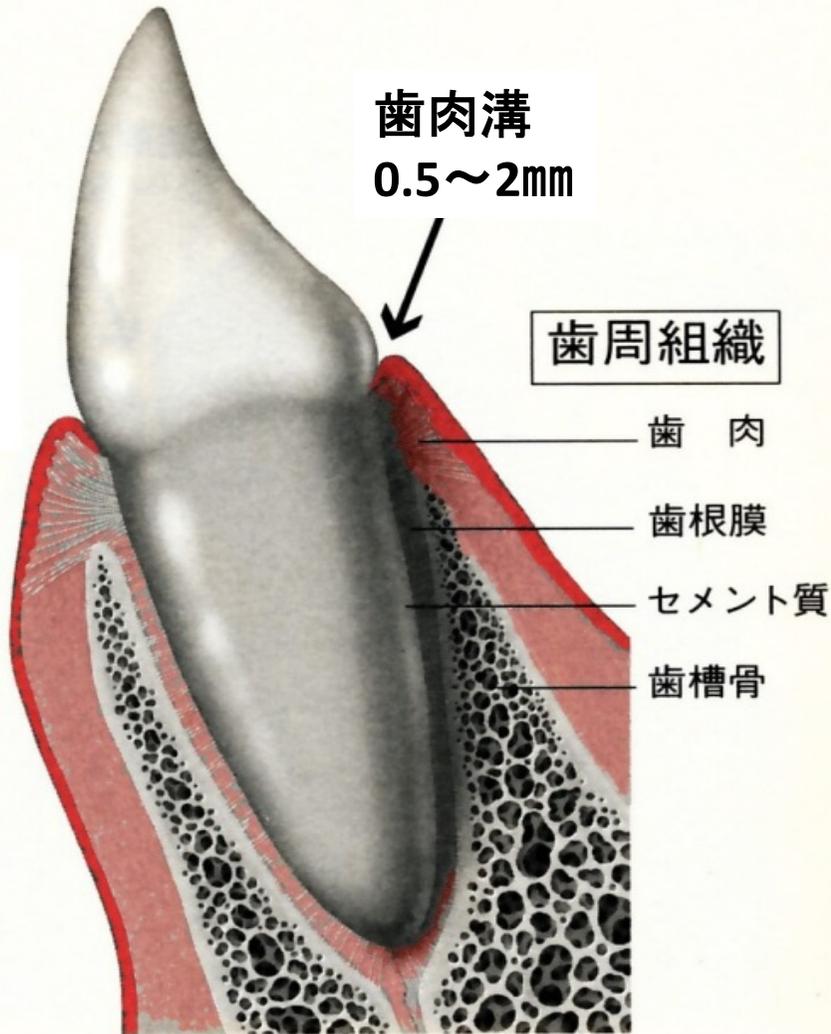
とうとう歯を支えきれなくなり、抜けてしまう

抜歯のおもな原因



歯を失う原因の4割は歯周病

健康な歯周組織



歯肉はきれいなピンク色をしていて、
歯磨きをしても出血しない。

リンゴをかじると歯茎から血が出ませんか？



歯と歯肉の境目には0.5~2mm程度
の歯肉溝という浅い溝がある。

歯周病の原因は歯垢です

食事の後で歯磨きをサボったり1～2日

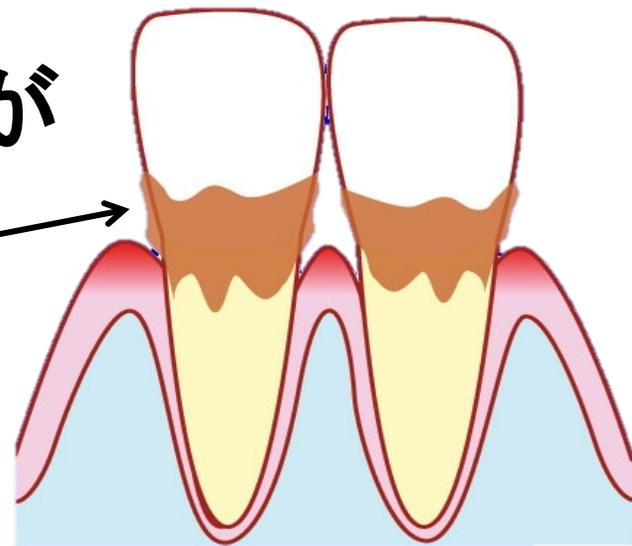
歯肉溝

歯磨きをしないと歯と歯肉の境目の所に

歯垢が付着して歯肉に炎症が

起こります。

これが歯周病の始まりです。

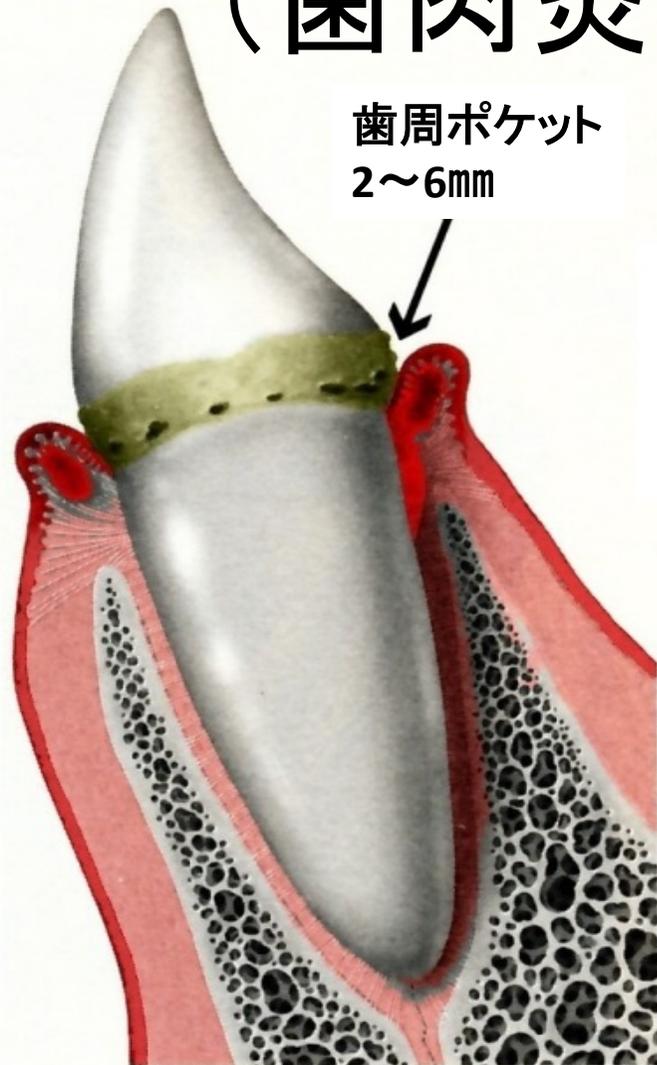


歯垢とは

- まず、歯の表面に付着した食べかすの中で細菌が増殖
します
- 細菌は、ねばねばして水に溶けない接着剤のようなもの
を作り、細菌の塊を歯に付着させ、細菌の塊の周囲を固
めて、消毒薬なども届かなくなります。
- このようにして、歯の表面に付いた食べかすは1～2日
かけて歯垢に変化します。

「歯垢」と「食べかす」は違います

歯周炎の始まり (歯肉炎)



歯周ポケット
2~6mm

歯槽骨はまだ破壊されていない

単なる食べかすでは
なく細菌の塊

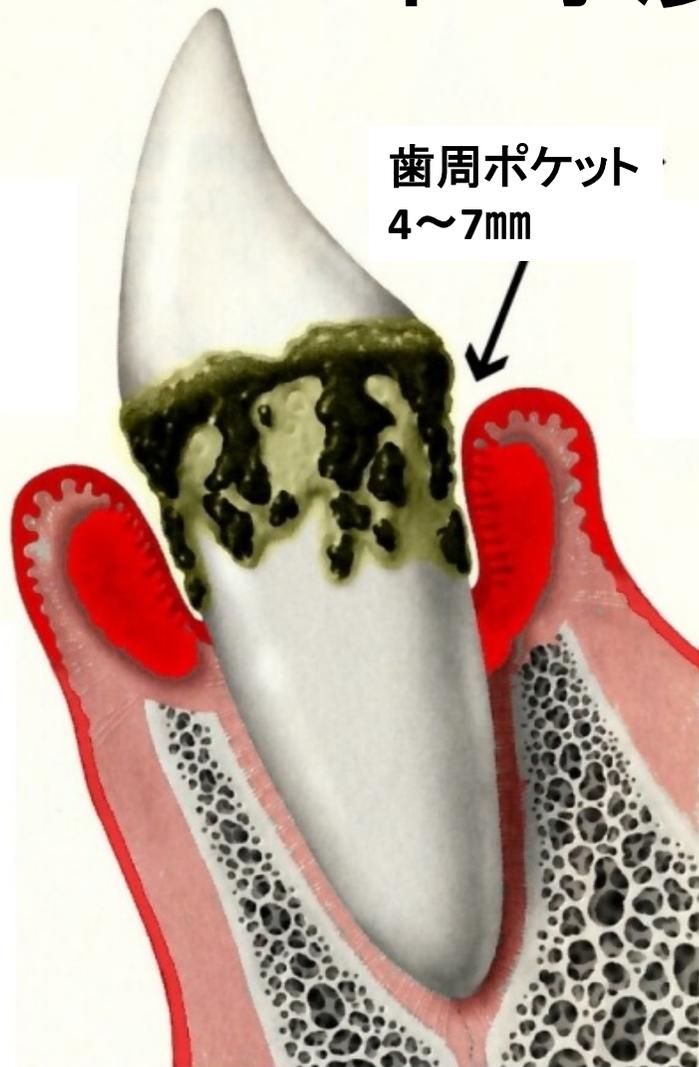
歯肉溝に歯垢が付着し歯周病菌が繁殖

歯周病菌が有害な物質を作り出し歯周組織に
炎症が起きる

炎症によって歯肉が剥がれて溝が深くなり、歯
周ポケットができる

歯肉は炎症により赤くなり腫れて出血するよう
になる

中等度の歯周炎



歯肉の炎症が強くなる

歯周ポケットも深くなる

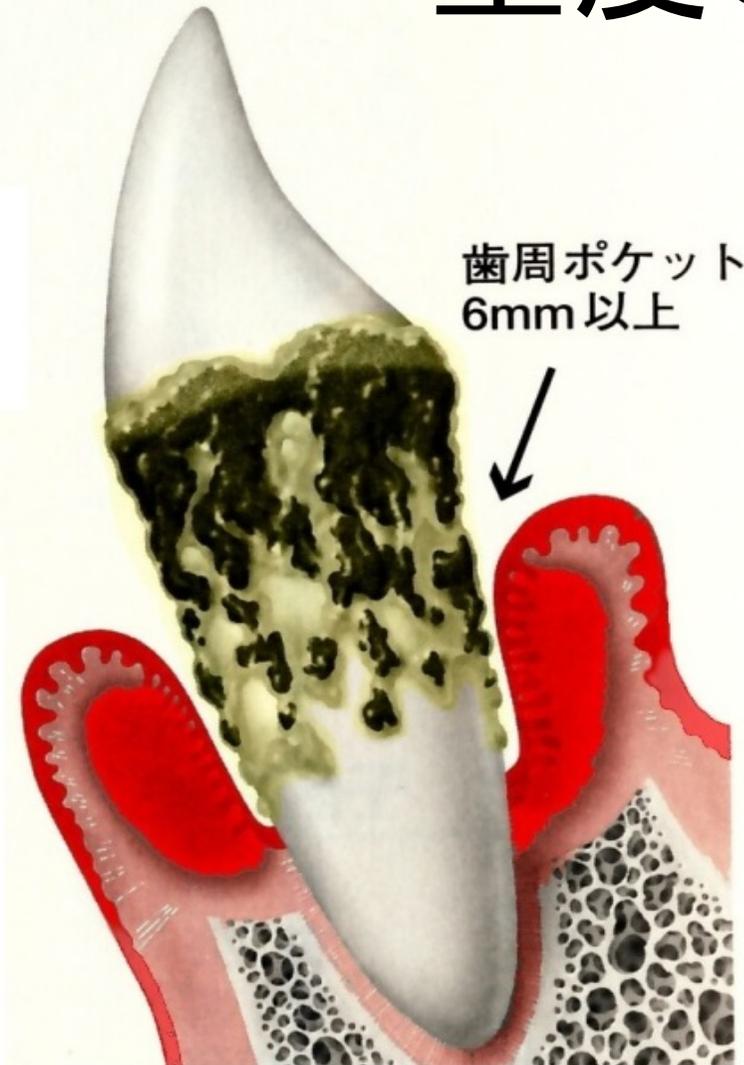
歯を支えている骨
(歯槽骨)が溶け始める

歯槽骨が歯の根の長さの1/3~1/2まで破壊された

歯垢から歯石に

- 歯垢に唾液中の石灰分が沈着して石のように硬くなったものを歯石と言います。
- 歯石の表面にさらに歯垢がつき、新たに石灰分が沈着して歯石が層状になり、次第に大きな歯石が形成されます。
- 歯石が沈着すると歯周炎はさらに悪化します。

重度の歯周炎



歯肉の炎症はさらにひどくなり、血や膿が常に出て、頻繁に歯茎が腫れるようになる。

歯周ポケットはもっと深くなり、歯槽骨もさらに溶ける。

歯のぐらつきがひどくなり、最後には歯が自然に抜けてしまう。

歯槽骨が歯の根の長さの1/2以上破壊された

こんな症状があったら、あなたも歯周病！

- 口の中がねばねばする
- 白い汚れ(歯垢)や歯石がたくさん付いている
- 口臭がある
- 歯と歯の間に食べ物がはさまる
- 歯が長くなったように見える
- 歯茎が赤く腫れている
- 歯茎を押すと血や膿が出る
- 歯がぐらぐらする
- かたいものがかめない
- 歯を磨いたら血が出る
- 歯がしみる

・1～3項目当てはまる 歯肉炎か軽度歯周炎

・4～6項目当てはまる 中等度歯周炎

・7項目以上当てはまる 重度歯周炎

歯周病のリスク度チェック

問1. 何歳ですか？

- | 回答 | 点数 |
|---------------------------------|----|
| <input type="checkbox"/> 39歳以下 | 0 |
| <input type="checkbox"/> 40～59歳 | 1 |
| <input type="checkbox"/> 60歳以上 | 2 |

問2. 睡眠・休養は十分ですか？

- | | |
|------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 十分 | 0 |
| <input type="checkbox"/> ふつう | 1 |
| <input type="checkbox"/> 不十分 | 2 |

問3. 歯みがきは毎日していますか？

- | | |
|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 1日2～3回以上 | 0 |
| <input type="checkbox"/> 1日1回 | 1 |
| <input type="checkbox"/> 2日に1回以下 | 2 |

問4. 歯磨きにかかる時間は？

- | | |
|--------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 10分以上 | 0 |
| <input type="checkbox"/> 5～9分 | 1 |
| <input type="checkbox"/> 2～4分 | 2 |
| <input type="checkbox"/> 2分未満 | 3 |

問5. 歯科で歯磨きの指導を受けていますか？

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 受けている | 0 |
| <input type="checkbox"/> 1年以内に受けたことがある | 1 |
| <input type="checkbox"/> 1年以上受けていない | 2 |

問6. ストレスは多いですか？

- | | |
|------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 少ない | 0 |
| <input type="checkbox"/> ふつう | 1 |
| <input type="checkbox"/> 多い | 2 |

問7. タバコはすいますか？

- | | |
|-------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> すわない | 0 |
| <input type="checkbox"/> すう | 1 |

問8. 甘いものは好きですか？

- | | |
|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> あまりとらない | 0 |
| <input type="checkbox"/> ときどきとる | 1 |
| <input type="checkbox"/> 好きでよくとる | 2 |

歯周病のリスク度チェック

問9. 糖尿病・肥満はありますか？

- どちらもない……………0
- どちらかがある……………1
- どちらもある……………2

問10. ほかに持病はありますか？

- ない……………0
- ある……………1

問11. 家族に歯周病の人はいますか？

- いない……………0
- いる……………1

問12. 最近歯科に行きましたか？

- ここ半年の内に言った……0
- ここ1年の内に行った……1
- 1年以上言っていない……2

- 0～5点：歯周病の危険因子は少ない
- 6～10点：歯周病になる可能性はあるが少ない
- 11～20点：歯周病になる危険が高い
- 21点以上：歯周病にかかっている可能性が高い

歯周病が全身に及ぼす影響

- 歯磨きをサボって油断していると、すぐに歯周病菌が増えてきて、歯周病を引き起こします。
- これらの細菌は、喉から気管支、肺に入り込んだり、歯茎の中の血管にもぐり込んで、血液とともに心臓や子宮などの臓器へ運ばれて行ったりすることがあります。
- また、炎症の場で生まれた様々な成分も全身に散らばります。
- それによって体内が歯周病菌や炎症の成分によって蝕まれて全身の病気が誘発されます

動脈硬化などの血管系の病気
(脳梗塞:2.1~2.8倍)

心臓の病気
(致命的な心臓発作:3倍)

誤嚥性肺炎

早期低体重児出産
(7倍)

糖尿病

歯周病の治療と予防

歯周病の原因は口の中の細菌＝歯垢です。
歯垢をなくすことが歯周病治療の基本です。



ではどうすれば良いのかというと
難しいことではなく



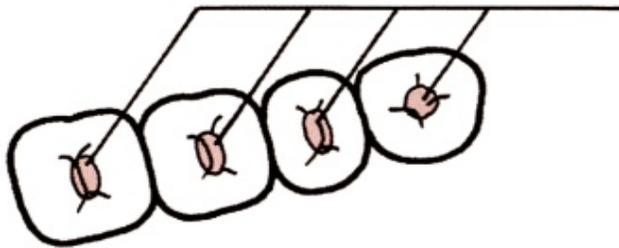
歯をしっかり磨くことです。

歯を“磨いている”と“磨けている”は違う!!

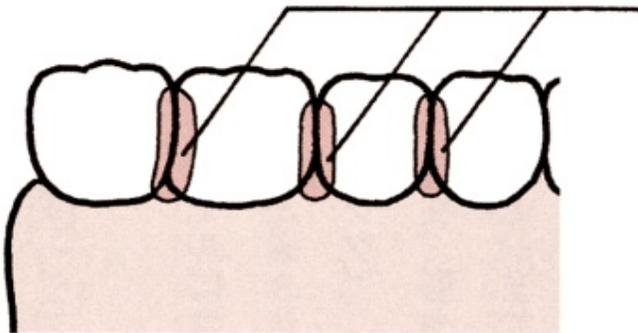
ただ磨くのではなく、正しく磨くことが大切です。

- * 目的を考えて磨く → 歯全体の汚れを落とす
- * 目的に合った方法で磨く → 歯の形や、隙間などを意識して
磨き残しがないように磨く

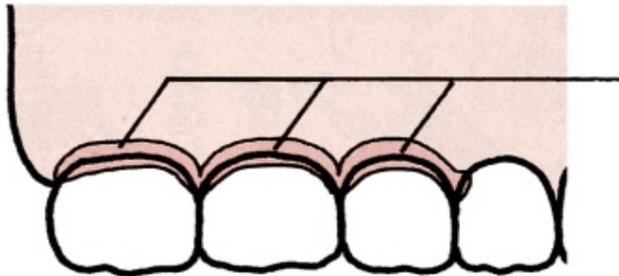
歯垢が付きやすいところ



かみ合わせたときに
当たる溝のところ



歯と歯の間の隙間のところ



歯と歯肉の境目(歯肉溝)のところ

歯みがきはいつ行うのが効果的？

- かつては1日3回、食後3分以内に、3分間の歯が推奨されていました。
- しかし、現在では1日1回でもいいから十分に時間をかけて歯垢を完全に除去するほうが歯周病の進行を防ぐ効果が高いとされています。
- これは、歯垢は完全に除去されると、再び増殖するのに24時間以上かかることが分かってきたからです。
- 毎食後に歯磨きを行うことができれば理想的ですが、3分間の歯磨きで完全に歯垢を取り除くのは困難です。
- むしろ1日1回でも5分以上、できれば10分くらいかけて歯磨きを行うようにしましょう。

歯垢除去の基本は歯ブラシを使った歯磨きです。

- さまざまな種類の歯ブラシが市販されていますが歯ブラシの種類によって長所・短所があるので、迷う場合は、標準的なものを使いましょう。
- どんな歯ブラシを使っても、古くなると磨けません。
- 歯ブラシの交換の目安は、使う頻度などでも違いますが、1～2か月が平均です。
- 毛束の先が広がってきたら交換のサインです。
- ナイロンのブラシは時間がたつと弾力がなくなって白濁してくるので、そのようになったらたとえ毛束が広がっていなくても交換する必要があります。

歯磨き剤を使う時の注意

- 歯磨き剤の多くには、清涼剤が入ってるため、口の中がすっきりした気分になります。
- 気をつけたいのは、歯磨き剤を用いるだけでよく磨けたような気分になってしまうことです。
- 歯磨き剤には発泡剤が含まれているものが多く、口の中が泡だらけになり、早く口をすすぎたくなります。
- その結果歯磨きの時間が短くなり、磨き残しを作る原因になります。
- 歯磨き剤の中には、歯石の沈着防止、歯肉の腫れや出血の予防、歯周病や虫歯の予防効果をうたったものがありますが、歯垢は、あくまで歯磨きによって機械的に取り除く方法が一番効果的です

まとめ

- 歯周病は世界中で最もありふれた感染症です。
- 歯周病は放置すると歯が抜けてしまいます。
- 近年では歯が抜けるだけでなく、糖尿病や動脈硬化など様々な全身疾患とも関係していることが分かってきました。
- 歯周病の原因は歯垢です。
- したがって歯周病予防は歯垢を残さないことです。
- 歯垢の除去は毎日正しく「目的を考えて」、「目的に合った方法で」磨くことです。