

歯の

8020

80歳まで
歯を残そう

健康だより

Vol.1 ~歯周病~



『80歳になっても20本以上の歯を残そう』という8020運動が展開されています。

丈夫な歯を保ち、歯ぐきのケアを心がけて楽しい食生活を送ることは、健康の維持・増進に役立つだけでなくストレス解消にも役立ちます。

8020達成のためには、乳幼児・児童生徒から成人・高齢者に至るまでの各ステージにおける管理が必要です。保健・医療・福祉の関係者はもとより、行政、学校、企業などの協力をいただき、多くの皆さんが8020で明るく健康な人生を送れるようにしましょう。

三重県

三重県歯科医師会

お口は健康の窓口です

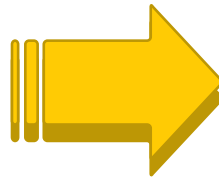


全身的な病気がある人は、その病気によって歯肉の抵抗力が低下する等の理由により、歯周病が進行しやすいのです。代表である糖尿病は、歯の周囲組織の抵抗力が弱くなり、少しお口の中が不潔になっただけでも、すぐに歯肉の炎症が広がりやすくなります。

また、逆に歯周病があると糖尿病の血糖値のコントロールが難しくなることがわかっています。従って、歯周病の治療が糖尿病の治療につながるのです。

肺炎やぜん息などの呼吸器疾患にも歯周病がかかわっていることがわかってきました。

歯周病



心疾患

低体重児出産

全身

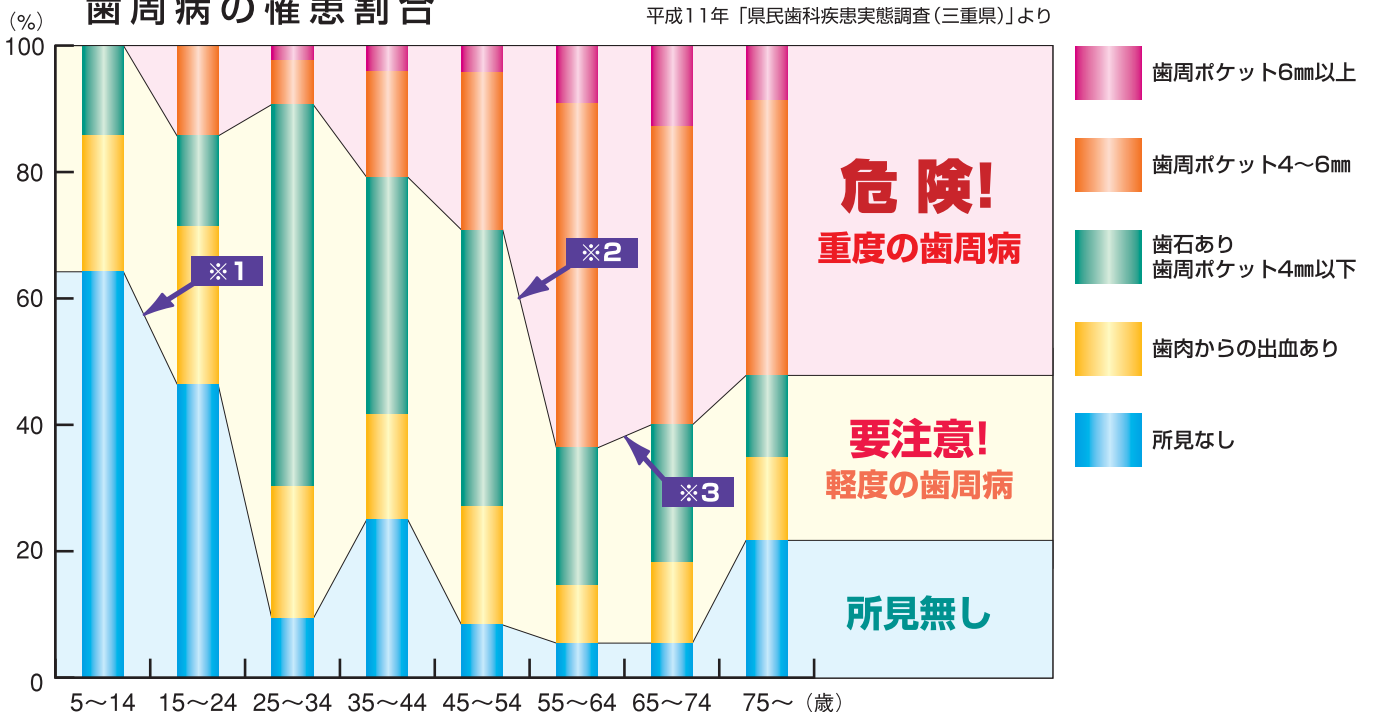
糖尿病

誤嚥性肺炎

こんなに多い歯周病

歯周病の罹患割合

平成11年「県民歯科疾患実態調査(三重県)」より



※1 **10歳代** 歯周病の初期症状(歯肉からの出血や浅いポケット)が認められる人が急増しています。

※2 **40歳代** 歯周病の重症化が増え、歯を失う原因となります。

※3 **60歳代** 歯が抜けてしまったため重症の割合が減っているのです。安心はできません。

歯周病の原因

歯周病は感染症です

歯周病の原因は口の中の細菌であることがわかっています。歯周病は歯周病原菌の感染によって起こります。これらの菌が、歯肉溝(歯と歯ぐきの境目)のなかで増殖すると、歯周ポケットが形成され、付着部が歯面からはがれ、続いて歯肉が腫れ、処置が遅れると歯槽骨が破壊されてしまいます。

歯周病の症状と進み方

健康な歯ぐき



健康な歯ぐきはピンク色で硬く引き締まっています。

軽度の歯周病、歯肉炎



歯ぐきが赤く腫れて、歯みがきの時に出血しやすくなります。歯石も付着してきます。

重度の歯周病



歯槽骨(歯を支えている骨)の破壊が進みます。歯が動揺するので、ものが噛みにくくなってきます。歯ぐきから膿が出て、口臭がひどくなります。歯ぐきが下がって歯の根が出てくるため、歯が長くなったように見えます。冷たいものや熱いものがしみやすくなってきます。

歯周病の危険因子とは

歯周病は、細菌感染による炎症性疾患ですが、歯周病を急速に増悪させる因子があります。

糖尿病 喫煙 薬物の副作用

全身

ストレス ホルモン分泌異常



歯周病

喫煙と歯周病

歯周病を悪化させる危険要因として『喫煙』があります。喫煙したタバコの総蓄積本数は、多ければ多いほど危険度が増します。タバコが歯や歯ぐきに与える影響は、歯に黒くヤニが付着するだけではありません。

喫煙者は歯周病にかかりやすくなります

ニコチンが血管を収縮させます → 血液の流れが悪くなるので、酸素や栄養分が欠乏します。

歯周病の症状を出にくくします → 腫れなどの症状が出にくくなると病気の発見が遅れます。

治療の手後れから歯を失う方も少なくありません。

白血球の機能が50%も減退してしまいます → 感染に対する抵抗力が低下します。

歯肉の修復機能に悪影響を与えます → 歯肉が異常硬化し、治療に対する反応が悪くなります。

歯ぐきの色が悪くなり、不健康な印象となります → 歯にもヤニが付いて、見た目もきれいではありません。



歯周病の予防

自己管理

歯と歯ぐきの接する部分は、健康な人でも溝状になっており、ここにプラークが溜まるとすぐに歯肉炎を起こします。

プラークを溜めないためには正しいブラッシングをする必要があります。

歯と歯のすきまが広い人は歯間ブラシを、狭い人はデンタルフロスを使うと効果的です。

定期健診

歯周病にかかった歯の表面には歯石やプラークが付着しています。そのため歯科医師や歯科衛生士が専用の器具を用いてこれらを取り除きます。

また、ブラッシングなどのセルフケアが正しく行われているかどうかもチェックします。ブラッシングが正しく行われていないと、時間をかけて歯を磨いても十分な効果が得られません。歯間ブラシやデンタルフロスの正しい使い方の指導も受け、効果的にセルフケアを行えるようにしましょう。

自己管理

- ・プラークコントロール
- ・生活習慣の改善

健康な歯ぐきの維持

- ・歯周検査
- ・歯石除去
- ・歯みがき指導
- ・定期健診

定期健診

定期的な歯のメンテナンスを心がけましょう

定期健診は治療によって得られた健康な歯と歯ぐきの状態を持続させ、再発を防止することを目的としています。

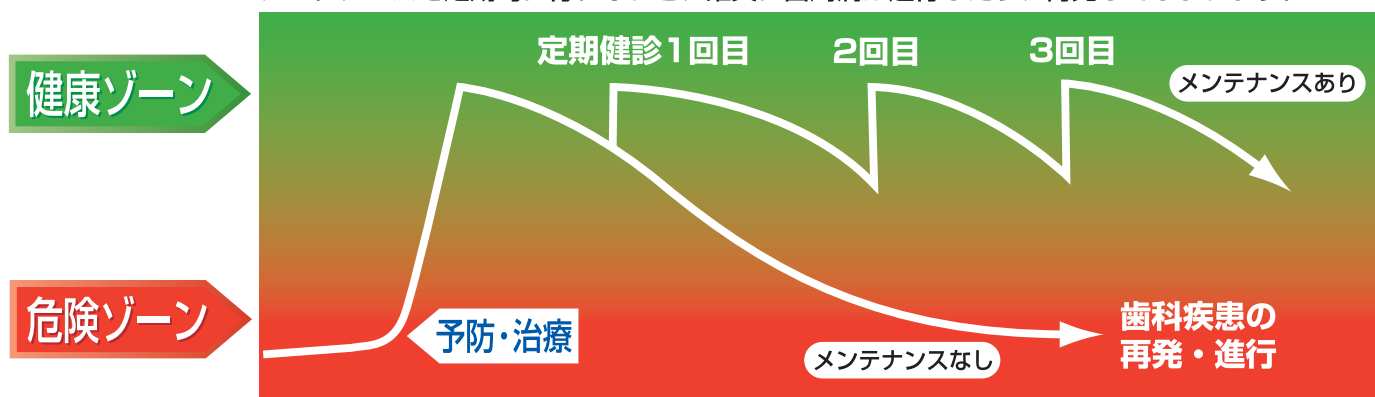
歯周病は自覚症状が少なく、多くの場合病気がかなり進行してから異常に気付くことが多いのです。ですから、異常を感じなくても歯科医院で歯と歯ぐきの状態をチェックしてもらい、疾病を早期に発見することが大切です。また、治療が終了すると自覚症状がなくなるため、完全に直ったと思いがちですが、口の中の細菌は完全になくすことはできませんので、定期的にメンテナンスを行わないと確実に再発してしまいます。

歯周病の予防や再発防止のためには、定期的に歯科医院で口腔内のメンテナンスを行うことと、プラークコントロールの方法をチェックしてもらうことが大切です。



©MPC

メンテナンスを定期的に行わないと、確実に歯周病は進行したり、再発してしまいます。



(ラライチャークより引用)



三重県と三重県歯科医師会は8020運動を推進しています。
ホームページ 三重県 <http://www.pref.mie.jp>
(社)三重県歯科医師会 <http://www.dental-mie.or.jp>