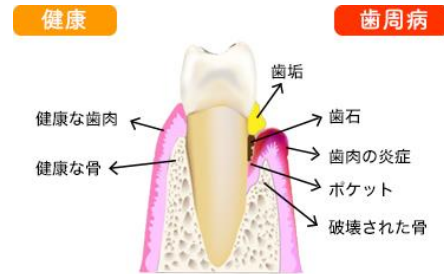


ジメジメ蒸し暑い季節になってきましたが、体調などは崩されていませんか？
今回は、口の中の健康、歯周病についてご紹介いたします。口の中をきれいに保つことで、防げる病気がありますので、良ければ参考になさってくださいね。

歯周病とはどんな病気？

歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯ぐき（歯肉）や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。

歯と歯肉の境目（歯肉溝）の清掃が行き届かないでいると、そこに多くの細菌が停滞し歯肉の辺縁が炎症を起こして赤くなったり、腫れたりします。痛みはほとんどの場合ありません。さらに進行すると膿がでたり歯が動揺してきて、最後には歯を抜かなければならなくなってしまいます。



左側は健康な状態、右側は歯周病の状態を表しています。

歯周病と心臓疾患・脳血管疾患

歯周病の原因となるのは、歯垢と呼ばれる細菌です。歯垢は、歯磨きが不十分な部分に付着するネバネバした黄白色の粘着物です。この歯垢は時間とともに量が多くなり、酸素が少ない状態になると歯垢の中で酸素を嫌う嫌気性菌が多くなります。

嫌気性菌が歯肉に攻撃を仕掛けて身体の中に侵入しようとし、身体は菌をやっつけて侵入を抑えようと攻撃します。これが、歯周病のはじまりで、歯肉からの出血・発赤・腫脹などの炎症の症状です。この中でも、出血は歯周病菌と白血球の戦いの証です。出血をそのままにしておくと、歯垢は歯周ポケットの中に潜り込み、どんどんと歯周組織を破壊していき炎症を繰り返します。歯周病が起こるということは、口の中で常に炎症が続いているということです。

その際、炎症によって出てくる毒性物質が歯肉の血管から全身に入り、様々な病気を引き起こしたり悪化させる原因となります。炎症性物質は、血糖値を下げるインスリンの働きを悪くさせたり(糖尿病)、早産・低体重児出産・肥満・血管の動脈硬化(心筋梗塞・脳梗塞)にも関与しています。

また、歯周病菌のなかには、誤嚥により気管支から肺にたどり着くものもあり、高齢者の死亡原因でもある誤嚥性肺炎の原因となっています。



歯周病のセルフチェック

思いあたる症状をチェックしましょう！

【全体】

- ✦ 1.口臭を指摘された・自分で気になる
- ✦ 2.朝起きたら口の中がネバネバする
- ✦ 3.歯みがき後に、毛先に血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある

【歯肉の症状】

- ✦ 4.歯肉が赤く腫れてきた
- ✦ 5.歯肉が下がり、歯が長くなった気がする
- ✦ 6.歯肉を押すと血や膿が出る

【歯の症状】

- ✦ 7.歯と歯の間に物が詰まりやすい
- ✦ 8.歯が浮いたような気がする
- ✦ 9.歯並びが変わった気がする
- ✦ 10.歯が揺れている気がする

【判定】

✦ チェックが1～3個の場合

歯周病の可能性があるため、軽度のうちに治療を受けましょう。

✦ チェックが4～5個以上の場合

中等度以上に歯周病が進行している可能性があります。早期に歯周病の治療を受けましょう。

✦ チェックがない場合

チェックがない場合でも無症状で歯周病が進行することがあるため1年に1回は歯科検診を受けましょう。

皆さんのセルフケアチェックの数はいかがだったでしょうか？

これを機に、口の中のケアの必要性を感じてもらえたらと思います。

ご覧いただきありがとうございました。

