

## Q2 私は歯周病ですか？

近年、成人の約7割が歯周病だと言われています。そこで自分自身でお口の中の症状を観察することで早めに歯周病を発見できますか？

ンデ ワンヤ シシュウビョウ？



A 成人の70%が歯周病を持っていると言われます。

### 歯周病セルフチェック

YESかNOでお答え下さい。

YES NO

- |                 |                          |                          |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|
| ● 歯肉がむずがゆい      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● 歯肉の色が赤く、腫れている | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● 歯を磨いた後出血する    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● 歯肉から膿がでる      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● 口臭がある         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● 唾液がネバネバする     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● 硬い物が噛みづらい     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● 歯がグラグラする      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● 歯がのびたような気がする。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 判定結果

チェック0  
問題はないと思いますが少なくとも年に1~2回の歯科健診を受けましょう。

チェック1~2  
歯周病の可能性がります。歯磨きの仕方を見直し、念のため、かかりつけの歯科医院で検査することをおすすめします。

チェック3~  
初期、あるいは中等度歯周炎以上に進行している可能性があります。早めにかかりつけ歯科医院の受診をおすすめします。



## 健康おきなわ21

### かかりつけの歯科へ

歯周病予防は

全身の健康づくりへとつながります。  
かかりつけの歯科医院へ受診し、  
適切な診断、処置、アドバイスをもらい、  
早期改善をめざしましょう。



 沖縄県福祉保健部  
健康増進課

〒900-8570 那覇市泉崎1丁目2番2号  
TEL098-866-2209

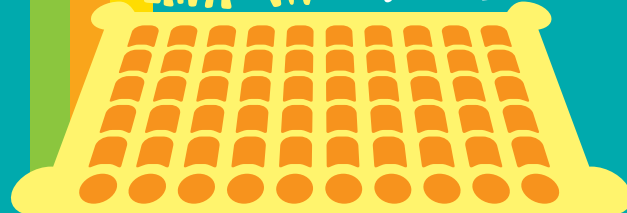
 (社)沖縄県歯科医師会

〒901-2134 浦添市港川1丁目36番3号  
TEL098-877-1811 FAX098-877-7925  
<http://www.okisi.org/>

平成21年1月発行

歯周病のことが  
よくわかる

# 歯周病



## A&Q GUIDE

歯周病ガイド

沖縄県福祉保健部健康増進課

(社)沖縄県歯科医師会

## Q1 歯周病って何ですか？

多くの方が「歯周病」という言葉を耳にしたことがあると思います。しかし、実際どういう病気なのだろうか？どこの部分の事なのだろうか？などイメージや理解ができていますか？

シシュウビョウ  
ンシヌーヤガ？

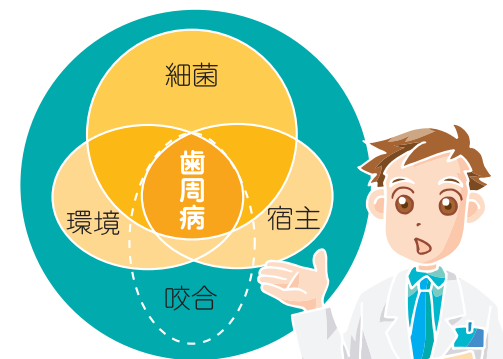


A 歯周病は感染症

お口の中には、絶えず細菌が存在しています。十分なブラッシングが行われていないと、細菌が出す毒素により歯肉に炎症が起こります。

歯周病の大半はこの歯肉炎から発症し、さらに進行すると歯を支えている組織を破壊し、歯周ポケットが形成されます。重度の歯周病になると、歯が自然に抜ける、または歯科医院で抜歯することになります。

放置しておくとも一本にとどまらず隣の歯、そして気がつかないうちにお口の中全体に広がっていくのが、歯周病の恐ろしいところなのです。



歯周病と悪化因子



### Q3 歯周病の原因は何？

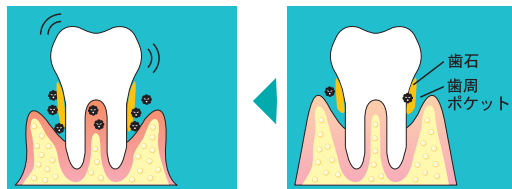
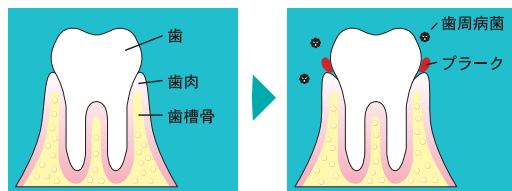
毎日、歯磨きしているのに歯周病と診断された方もいるかと思いますが、どうして歯周病になるのでしょうか？歯周病が進行すると、どんな状態になってしまうのでしょうか？

ナンシ  
ウングトゥ  
ナイガ？



#### A 歯周病はこうして起こり、静かにすすむ。

歯周病は、プラーク(歯垢)が最大の原因です。プラークが、最も付着しやすい部位として、歯と歯肉の境目があげられます。細菌が入り込み、歯肉の炎症(歯肉炎)を起こし、ブラッシング時に出血します。さらに進行すると、徐々に歯周ポケットは深くなり、歯を支えている骨(歯槽骨)を溶かし、冷たい物がしみることもあります。ますます進行すると、歯肉の炎症が強くなり、膿が出て、口臭がひどくなったり、歯の動揺も出てきます。また、重度になると骨がほとんどなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。



### Q4 放置するとどうなるの？

歯周病は歯を失う大きな原因ですが、その他、体全体にどんな影響があるのでしょうか？

#### A 歯周病が全身の様々な病気に関わっていることがわかってきています。

##### ！ 狭心症・心筋梗塞

歯周病の原因となる細菌の毒素が血流に入り動脈硬化や、その他の心臓疾患を引き起こします。

##### ！ 心内膜炎

心臓の弁に歯周病菌が感染して起こることがあります。心臓弁膜症など、基礎的な疾患がある人は要注意。



##### ！ 胎児の低体重・早産

妊娠中は、歯ぐきの炎症が起こりやすく、歯周病になる人が多くなります。歯周病の炎症に出てくる物質が胎盤に悪影響を及ぼすためと考えられています。

##### ！ 骨粗しょう症

更年期女性は要注意。骨密度が減ると歯槽骨もやせやすくなります。閉経後の女性ホルモン低下が主な原因。歯周病とは相互に関係してきます。

シジュウビョウ  
ウトウルサヤー



##### ！ 認知症

歯周病は動脈硬化、脳卒中に関連することから脳血管性認知症に深く関わります。また残っている歯が少ない人ほど脳の萎縮が進んでいるという報告や、噛むことによって脳は活性化するため、アルツハイマー型認知症と深く関わってくると言われています。

##### ！ 肺炎

歯周病菌を含むお口の中の菌が気管に入り込み肺炎にかかることも…高齢者、寝たきりや、なんらかの後遺症で飲み込む能力が低下していると起こりやすくなります。

##### ！ 糖尿病

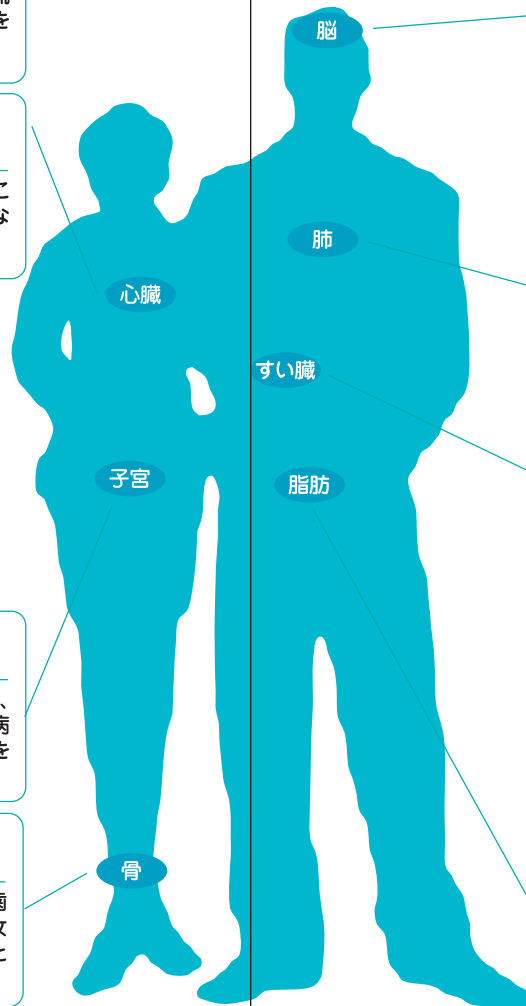
糖尿病と歯周病の関係は密接です。糖尿病を治療することで歯周病が改善しますが、逆に歯周病を治療すると糖尿病を改善すると言われています。

##### ！ がん

歯周病によって炎症が続くと正常細胞に異常をきたし、発がんに結びつくという説もあります。

##### ！ 肥満

噛むことが肥満を防ぐメカニズムも分かってきています。噛む能力の低下が、メタボリックシンドロームにつながります。食生活において歯周病予防を心がけると、肥満防止にもなります。



### Q5 具体的な予防、治療は？

歯周病は生活習慣病といわれますが、具体的な予防方法、治療はどのようにするのでしょうか？

アンシ  
チャースガ？



#### A プラークコントロール、早期発見、早期治療が一番大事。

基本的には歯周病の原因となる菌を減らすことです。

第一にブラッシングになります。“磨いている”と“磨けている”は大きく違います。お口の中は複雑な構造をしているため、各々その部分に合った手法、デンタルフロスや歯間ブラシなどの道具を使用して磨き残しがないように行わなければなりません。また、歯周病菌の活動を活発にする、生活習慣(間食が多い、よく噛まずに食べる、柔らかいのを好んで食べる、ストレスをためる、喫煙、毎食後すぐ磨かない…)の改善が大切になります。

また、歯周病を防ぐために効果的なのは年に1～2回の歯科医院で定期健診を受ける事です。的確な診断をしてもらい、個人にあったブラッシングの手法を習得しましょう。また、定期的に自分自身では取り除けない歯垢や歯石などを除去してもらいましょう。

歯周病と診断された場合は早期治療が必要です。内容は進行具合で変わりますが、プラークコントロール、歯石の除去、病的歯根面の清掃、歯周ポケット清掃、被せ物の再製、歯周外科手術(重度の場合)抜歯などの処置があります。

