

メディアケア・くれ便り

今年は、夏が過ぎても異常なほどの暖かさが続きましたが、急に寒くなり一気に秋めいてきました。

季節の変わり目で体調管理が難しくなりますので、皆さんお気をつけてください。

さて、11月8日は「いい歯の日」です。歯が抜けると、噛む力が弱くなり、食べられるものも限られてきます。また、食事をおいしいと感じにくくなり、栄養状態にも影響を及ぼします。歯を失うことで生活の質やお口の健康に大きな影響を与えてしまいます。現在、歯を失う原因の1位は「歯周病」です。30代以上の3人に2人が歯周病だと言われています。今回は「歯周病」について簡単にお話しします。



歯周病とは？

歯周病は「歯周ポケット」と呼ばれる歯と歯ぐきのすき間にある溝から始まります。歯みがきが不十分で歯垢が歯についたままですと、歯ぐきの内部で炎症が起こり、赤く腫れてきたり、歯みがきの際に出血したりすることがあります。さらに進行すると歯周ポケットが深くなり、やがて歯を支えている骨が溶け、いずれ歯を抜くことになってしまいます。歯周病はある日突然、重度の症状が出るのではなく、徐々に進行する病気です。初期の段階では痛みもほとんどなく、多くは自分が歯周病であると自覚がないため、気づかないうちに進行する怖い病気です。

歯周病の原因は？

歯周病の直接的な原因は歯垢ですが、その他に間接的な原因となる危険因子が潜んでいます。

「**口内環境**」…歯並びが悪い部分は歯磨きが不十分になったり、むし歯治療などで被せものが自分の歯に合わなかったりすると歯垢がつきやすくなります。また、**口呼吸**がくせになっていると口の内部が歯垢のたまりやすい乾燥した状態になります。そして、みがき残した歯垢が石灰化し**歯石**になってしまい、歯みがきでは落とすことができず、歯ぐきの炎症などを引き起こします。

「**生活習慣**」…喫煙は歯ぐきの血行を悪くし、歯周病への抵抗力を弱めます。**不規則な食生活や栄養バランスの欠いた食事**は、体だけでなく歯や歯ぐきにも悪影響を与えます。また、**ストレス**が続くと、食習慣や歯みがきの習慣が変わることがあり、さらにストレスが原因で体の抵抗力が弱まり、歯周病が悪化しやすくなります。



歯周病は万病の元！？

歯周病の元となるのは「歯周病菌」と呼ばれる細菌群です。口の中に歯垢が多量に付着し、歯周病菌が増大すると、歯周病菌が出す毒素が口の粘膜層を溶かして壊していきます。それにより、細菌や毒性物質が血管から全身に入りこんだり、口腔から気管を通して肺に炎症を起こしたりすることがあります。

近年、さまざまな全身疾患との関連性が明らかになってきています。

(例：糖尿病・気管支炎・肺炎・心臓疾患・脳卒中・狭心症・心筋梗塞など)

歯周病と新型コロナウイルスの関係は？

ある論文では、新型コロナウイルスの感染者の中で重症化する確率が、歯周病でない感染者と比べると歯周病の感染者の方が高くなるというデータがあります。死亡リスクが8.8倍、集中治療リスクが4.6倍、また人工呼吸リスクは3.5倍も高くなると言われています。



歯周病を予防するために

1日2～3回、少なくとも2分間ブラッシングしましょう。さらに、フロスや歯間ブラシを使って、歯と歯の間に付着した歯垢を取り除くことも大切です。正しい歯みがきで歯と歯ぐきを清潔に保つよう心がけましょう。

また、自覚症状が現れる前に歯ぐきの問題を早期発見するため、定期的に歯科健診を受け、歯のクリーニングや歯垢除去を行きましょう。