



# 歯周病について①



～日本人はほぼ歯周病！？～

日本人の約**8割**が歯周病にかかっている！  
20代で約**7割**！  
30代以上は約**8割**！  
とされています。

## 歯周病は感染症

歯周病は、口の中の細菌が原因で、歯を支えている組織が徐々に破壊されていく疾患！



## 歯周病の進行



**健康な歯**  
歯肉はピンク色で引きしまっている。



**歯肉炎**  
歯肉が炎症を起こした状態。歯みがきをすると出血したり、口臭があったりする。



**歯周炎**  
歯と歯肉の間の溝が深くなり、出血や口臭がひどくなる。



**重度歯周炎**  
骨がほとんどなくなって歯がグラグラしてくる。抜歯になる可能性が多い。

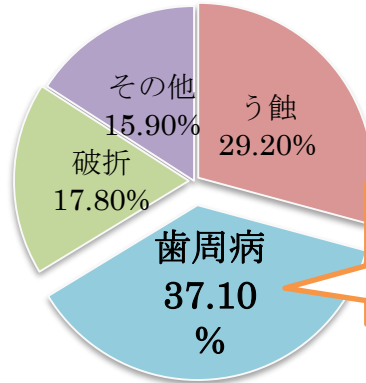
## あなたは大丈夫？



歯肉が赤く腫れている	歯が長くなったように感じる
朝起きた時に口の中がネバネバする	硬いものが噛みにくい
歯みがきの時に出血する	前歯が出たり、歯に隙間ができた
口臭が気になる・人から口臭があるとされた	歯肉を押すと白い膿が出てくる
歯と歯の間に物がよく挟まる	歯がグラグラする

以上の項目に1つでも該当したら早目に歯科医院を受診しましょう。

## 歯を失う原因



**第1位が歯周病！**

厚生労働省 e-ヘルスネット 2018 全国抜歯原因調査結果



# 歯周病について②



青年期・壮年期 vol.2

## 歯周病と

## 全身疾患の関わり

### 動脈硬化・狭心症・心筋梗塞

動脈硬化は血管が厚く硬くなり血管の内側が狭くなる病気です。心臓の血管が狭くなるのが狭心症、詰まるのが心筋梗塞です。歯周病菌は血管を狭くする作用を促進します。



### 糖尿病

糖尿病と歯周病は相互関係です。糖尿病は免疫力を低下させ、歯周病をもたらし、歯周病がひどくなるとインスリンの血糖値をコントロールする働きを妨げて、糖尿病を悪化させます。



### 肺炎

食べ物や唾液が誤って肺に入っておこる「誤嚥性肺炎」の大きな原因が歯周病菌です。口の中に歯周病菌が多ければ多いほど誤嚥性肺炎のリスクは高くなります。



### 胎児の低体重・早産

妊娠中はむし歯や歯周病になりやすくなります。歯周病がひどくなると子宮の収縮に影響し、胎児の低体重・早産につながります。



### 認知症

脳血管性認知症とアルツハイマー型認知症に大きく分かれます。脳血管性認知症の原因である脳卒中を防ぐにはまず、動脈硬化を予防することです。また、歯周病で歯が減ってしまったり、入れ歯等で口腔機能を回復していないと食べ物が噛めなくなり、脳への刺激が減ってアルツハイマー型認知症を引き起こすことがあるとの研究結果が報告されています。



### 骨粗しょう症

骨の密度が減って、すかすかになり、骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症の人が歯周病になると、歯を支える骨が急激に痩せてしまいます。



### 肥満・メタボリックシンドローム

肥満・メタボリックシンドロームをそのままにしておくと、動脈硬化が進み、脳卒中や狭心症などの危険が高まります。このメタボリックシンドロームは歯周病と影響し合っています。肥満防止、歯周病予防の2つに共通することがよく噛んで食べることです。よく噛んで食べると満腹感が得られ、食べ過ぎず、肥満防止になります。また、唾液がよく出てお口の中がきれいになり、歯周病の予防にもなります。