



毎日すこやか

沼部 歯科医院

院長

沼部 真理子先生

歯周病を知る①原因と症状

今回は「歯周病」の原因と症状について沼部歯科医院院長の沼部先生にお話をうかがいました。

「歯周病」の原因は磨き残しのプラーク

「歯周病」は歯ぐきが腫れ、歯がぐらぐらして、最後は歯を失ってしまう病気です。1990年代に、口の中だけでなく心臓病や動脈硬化の要因となったり、糖尿病を悪化させたりすることが明らかになってきました。

「歯周病」の主な原因は、歯の表面に付着している白くてネバネバしたプラーク（微生物）です。これは生きたばい菌の塊で毒素を出しています。一方、歯石はプラークが石灰化したものです。むし歯と同じく、磨き残しのプラークが原因なので、自分で「正しい歯磨き」を身につけない限り、予防が難しい病気です。「正しい歯磨き」は、歯並びや磨き方のクセなど個人によって違うので、「かかりつけの歯科医」に相談して、自分に合った歯磨きの方法を指導してもらうのが一番です。

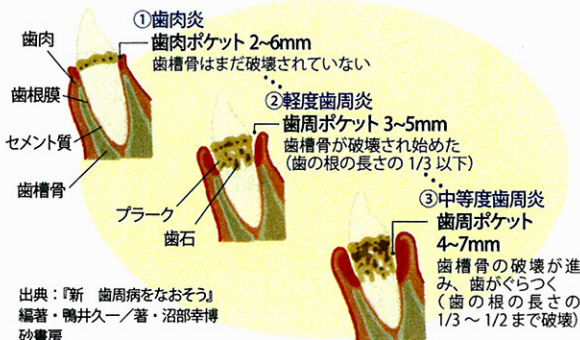
プラークが歯の土台を破壊し、やがて歯が抜ける

「歯周病」は、「変だな？」と気

づく頃には歯周炎に進行していることが多く、知らないうちに悪化しているケースが多いのです。

左のイラストは進行のプロセスを示したものです。①の「歯肉炎」になると歯ぐきが腫れ、歯磨きの時に出血しやすくなります。②の「軽度歯周炎」では歯肉ポケットが歯周ポケットへと変化し、歯の周りの骨（歯槽骨）が破壊され始めます。③の「中等度歯周炎」に進むと、骨の破壊が歯の半分に達するため、歯がぐらつき、血や膿が出るようになります。さらに症状が進み、「重度歯周炎」になると、歯のぐらつきがひどくなり、噛み合わせが乱れ、やがて歯が自然に抜けてしまいます。

●歯周病の進行のプロセス



出典：『新 歯周病をなおそう』
編著・鶴井久一／著・沼部幸博
砂書房

女性ホルモンの影響で妊娠中は「歯周病」が悪化しやすい

「歯周病」になりやすい原因のひとつに、生体因子（体の状態）があります。例えば、女性ホルモンの分泌が増えると歯ぐきが腫れ、出血しやすくなります。特に、第二次性徴期に「思春期性歯肉炎」、妊娠中に「妊娠性歯肉炎」を発症し、歯ぐきが大きく腫れ、痛みが出る場合があります。

ただでさえ妊娠中は、つわりなどで歯磨きがおろそかになりやすく、「歯周病」を進行させやすい時期です。最近では「マタニティ歯科外来」を設けている病院もあるので、「変だな？」と思ったら受診され、チェックを受けることをおすすめします。

今回は「更年期と歯周病」、「歯周病の予防」という観点から、沼部歯科医院で指導している「歯磨き方法」についてお話しします。



ぬまべまりこ
プロフィール

日本歯科大学歯学部卒業。日本歯科大学大学院歯学研究所修了（歯学博士）。日本歯周病学会歯周病専門医。1995年、沼部歯科医院開業。
Tel. 03-3412-8281
<http://www.numabe-perio.com/index.html>