

健康講座・講演要旨

「歯周病と健康づくり」

講師 三ツ木浩先生

(東京都福祉保健局医療政策部歯科担当課長)



本日は、皆様の健康づくりのお役に立てればと思います。お話しします。

歯周病は、年齢が進むとかかるもの、しかし歯周病で死ぬことはない、と皆様は思っています。しかし、歯周病は全身の健康に関係しています、突き詰めて考えれば亡くなった遠因が歯周病であったということもあり得ます。

歯の表面にあるエナメル質と歯肉とは、ぴったりとくっついているのではなく、3ミリ程度の可動域があります。これが歯周ポケット

歯周病の治療を受けている方も、歯周病を知ること、予後が違ってくると思いません。

1 歯周病とは

歯は歯周組織に支えられています。そこに起こる炎症が歯周病です。

歯周組織には、歯肉(歯ぐき)、歯槽骨、歯根膜、セメント質があります(図1参照)。

炎症が歯肉に局限しているときは、歯肉炎と呼びます。歯槽骨などまで炎症が及ぶと歯周炎といい、歯肉炎と歯周炎を合わせて歯周病といえます。

歯の表面にあるエナメル

質と歯肉とは、ぴったりと

くっついているのではなく、

3ミリ程度の可動域があり

ます。これが歯周ポケット

で、正常な状態でも歯周ポケットはあります。

それが歯肉炎や歯周炎ではれると、歯周ポケットが深くなつてきます。ある程度までは歯みがきすれば治りますが、おおよそですが6ミリより深くなつてくると、炎症が治まっても自然には戻らず、外科的処置が必要になります。

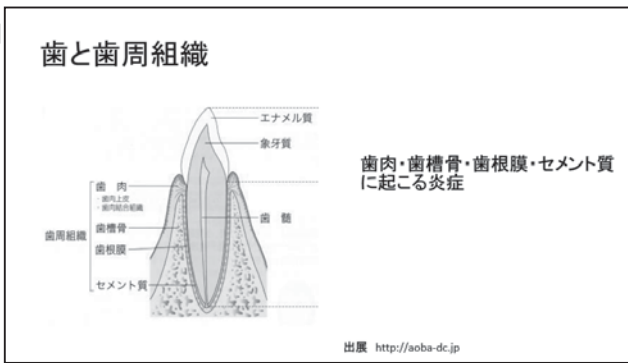


図1

この炎症の原因は、口の中の細菌です。口腔内には相当の数の微生物がいますが、微生物叢や微生物の代

謝産物、唾液、歯肉溝浸出液などからなる付着性沈着物を歯垢(プラーク)といえます。この歯垢は、いわば細菌の固まりで、これが炎症を起こすのです。

歯周ポケットに歯周病原性細菌が侵入し、歯肉が炎症を起こします。その歯肉炎を放っておくと、細菌はポケットを深くしながら侵入していき、やがて歯を支えている歯槽骨を溶かし始めます。そうなると歯がぐらぐらと安定しなくなり、最後には歯が抜け落ちます。

2 歯周病と全身の健康

近年、歯周病が単に口の中だけでなく、全身の健康を脅かす病気であることが分かってきました。

歯周病原細菌が血管を通じて体内のいろいろなところにやってしまい、そこで悪い影響を及ぼします。また、歯周病原細菌が作る毒素が糖尿病や早産を誘発します。

歯周病菌が原因となることがはっきりしている病気が

としては、細菌性肺炎や細菌性心内膜炎があります。

細菌性肺炎は、特に高齢者において、不十分な口腔ケアにより、歯周病菌に限らず口腔内の細菌が増加し、嚥下障害に伴う誤嚥によって発症します。これを避けるには、口の中をきれいにするしかありません。口の中の細菌をゼロにすることはできませんが、減らすことはできます。

細菌性心内膜炎は、歯を抜いたあとの菌血症が原因となることが知られていますが、むしろ歯菌や歯周病菌が血流に乗って心臓に達し、炎症を起こすものです。

歯周病が誘因となるものとして最も有名なのは糖尿病です。歯周病による炎症物質が歯肉の中で常につくられ、これがインスリンの作用を妨げて血糖値を上昇させ、糖尿病を引き起こしたり、悪化させたりすると言われています。歯周病が糖尿病の合併症という面もあり、歯周病と糖尿病とは互いにリスクファクターと

なります。

糖尿病対策では口腔ケアが大切であり、医師と歯科医の連携が必要になります。

歯周病は、動脈硬化の誘因ともなります。歯周病原菌による慢性感染が全身に軽微な炎症を持続させ、動脈硬化症を悪化させると考えられています。

次に、そんなことまで起こるのかというのが、低体重児や早産です。妊娠すると程度の軽重はありますが、妊娠性歯肉炎になります。歯周病菌が血中に入り、胎盤を通して胎児に直接感染することなどが考えられています。低体重児出産となる危険率は歯周病の方がお酒の7倍もあると言われています。

このように歯周病は全身の健康とかかわりがあるわけですが、もう一つ、歯周病と喫煙は深いかわりがあります。喫煙は、糖尿病と並んで歯周病の二大危険因子と言われています。タバコの一酸化炭素やニコチンが歯周組織に作用し、組

織の抵抗性を低くするとい

う悪影響を及ぼして、歯周病の原因となります。また、歯周病の治りも悪くなります。禁煙により歯周病を予防でき、かかっている歯周病も軽快します。歯周病を指摘されている人は、ぜひタバコをやめていただきたいと思います。

### 3 東京都の歯科疾患の状況

東京都の歯科はこのよう  
な状況ということに少し触  
れたいと思います。

学校保健統計で歯肉に所見のある(歯周疾患及び歯科疾患要観察)者の割合を見ると、毎年そうなのですが、小学2年生で少し増えて、その後も少しずつ増えます。6年生で11パーセント、それが中学1年生になると急に18パーセントに増えます。原因は分かりませんが、小学生から中学生になり生活が変わるのではな  
いかと思います。高校生になると、1年生で24パーセントとまた悪くなります。この辺が歯周病の始まりと

とらえてもいいと思います。お身内にこのくらの年齢の人がいたら、勉強もクラブ活動も大事だが、歯も大事だよと声をかけていた  
だきたいと思います。高校を卒業すると歯科健診が少なくなりませんが、東京都歯科保健推進計画(案)では、18〜30歳の世代に対し歯周病予防などの普及啓発に取り組むことを、重点課題としています。

40代以降では、平成21年

と比べ、24本以上歯が残っている人の割合が増えてきています。24本というのは、8020(80歳で20本残っている)を達成した人は大体65歳で24本の歯が残っていたということから参考としています。この割合が40代後半から減り始める傾向は変わりませんが、60歳から64歳のところで大きく落ち込みます。

歯が残っている人の割合は増えていますが、深さ4ミリ以上の病的な歯周ポケットのある者の割合は、増えています。歯自体は残っ

ているが、病的な歯周ポケットは増えてきているという  
ことです。重度の歯周病をもった8020ではなく、健康でしつかりした歯を保ちたい  
と思います。そのためには、若いうちから歯周病を意識しなければいけないということになります。

最後に予防についてですが、まず、歯垢(プラーク)がどのように歯石に変わっていくかという話をします。最初にペリクルという唾液などに含まれるタンパク質の薄い膜が歯につきま  
す。これはどんなにきれいにしても1〜2分つき、歯ブラシで取ることはまずできません。このペリクルが土台となってそこに細菌が付着し歯垢の始まりとなります。そこに細菌が集まってきて、8時間くらいすると歯垢という形になってきます。むし歯菌も歯周病菌も歯数が少ないと悪い影響はあ

まり及ぼしませんが、影響

を及ぼす歯数になるまで8時間くらいの時間が必要で  
す。ですから、悪い影響を及ぼす前に、歯数を可能な限り少なくさせることが大切  
です。その間に歯磨きをすればいいというわけ  
です。また、8時間ごとに完璧に除去する必要もありません。なぜなら歯垢は2日くらいかけて成長していきます。歯周病菌が増えるのは8〜48時間の間ですから、その間に1日に1回でいいからしつかり歯磨きすればいい。  
1日3度の歯磨きの習慣はいいことですが、さらにそのうち1回は徹底してしつかりブラッシングを行いた  
いと思います。

### 4 歯周病の予防

歯垢は、3日くらいすると嫌気性菌が増え、そして、みがき残しの歯垢は、2週間くらいすると歯石に変わ  
わっていきます。

歯周病の予防で大切なことは2つ、セルフケアとプロフェッショナルケアです。セルフケア(図2参照)は、自分で自分の口の中をきれ

自分で自分の口の中をきれ

いにすることです。まず適切な歯ブラシを選ぶこと、歯ブラシは消耗品なのであまり高いものを買う必要はありません。もう一つは、自分に合った磨き方です。磨き方や補助的清掃用具は、自分に合ったものを歯科医院で指導してもらってください。

**図2 歯周病の予防(セルフケア)**

**歯科医院で自分にあった  
道具方法を指導してもらおう!**

適切な歯ブラシの選択  
自分に合った歯磨き法  
補助的清掃道具  
・歯間ブラシ  
・部分磨き用ブラシ  
・デンタルフロス  
リスクファクターの除去  
・喫煙  
・食生活の見直し  
・ストレスの回避 など

補助的清掃用具で歯間ブラシとデンタルフロスはかなり知られていますが、エントタフトブラシはあまりご存じないと思います。こ

れは部分磨き用のブラシですが、サイズや使い方があり、自分に合ったサイズや使い方を歯科医院で指導してもらってください。

歯間ブラシも、適切なサイズや使い方を歯科医院で聞いてください。

いづれにしても、歯磨きが苦痛になることは避けていただきたいと思えます。1日1回でも完全な歯垢の除去を心がけてください。

プロフェッショナルケアは、歯科医院で専門職が行うもので、一つはブラッシング指導です。歯列などを考慮して個人に適したブラッシング指導をもらえますので、一度習ってください。

もう一つは機械的歯面清掃で、歯科医院で専用器具を用いて行う歯の清掃です。歯垢を徹底的にとれるので、定期的にやるといいと思います。

歯周病を進行させる因子として、歯ぎしり、くいしばり、かみしめ、不適合な冠や義歯、不規則な食習慣、

喫煙、ストレスなどがあります。そのほか、糖尿病などの全身疾患や薬の長期服用などがあります。

最後に歯周病のセルフチェックとして、図3を掲げます。

ご清聴ありがとうございます。

**図3 歯周病のセルフチェック**

- ・朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- ・ブラッシング時に出血する。
- ・口臭が気になる。
- ・歯肉がむずがゆい、痛い。
- ・歯肉が赤く腫れている。(健康的な歯肉はピンク色で引き締まっている)
- ・かたい物が噛みにくい。
- ・歯が長くなったような気がする。
- ・歯並びがかわったり、歯と歯の間に隙間がでてきた。食物が挟まる。

**質疑応答**

**Q** 口臭は、歯周病以外にも原因がありますか。

**A** 口臭の原因は歯周病だけでなく、た

内科的なものだと、腹痛など別の症状が伴います。それがないと口の中に原因があり、多くは歯周病です。むし歯も可能性がありますが、歯周病のほうが原因としては多いと思います。

**Q** 電動歯ブラシと普通の歯ブラシとで効果に違いがありますか。

**A** 単位面積あたりの歯垢除去の効率には電動歯ブラシの方がいいです。ただ、電動歯ブラシは自分で動きをコントロールしにくい場合もあり、みがき残しができることもあり残す。ブラシが歯に正しく当たっているかを確認してください。

**Q** 歯磨き粉はどの程度の効果がありますか。

**A** 歯磨き粉をつけなくても、歯ブラシさえ当たっていれば、歯垢はとれます。歯磨き粉のいい点は、動きをなめらかにすることと、発泡成分で汚れを浮き上がらせることです。フッ化物が入っているも

のは、むし歯予防に効果があります。

粗い研磨成分が入っているものは、歯を削ってしまうことがあるので、気を付けてください。

**Q** リステリンでうがいをするように言われていますが、効果はあるのですか。

**A** 洗口剤は、それなりの効果が期待できます。ただ、歯垢除去は歯ブラシほどではありません。

溶剤としてエタノールが入っていて、刺激になる場合があります。エタノールのないものもあります。

