



新学期や新生活が始まり、一段落されている頃でしょうか。我が家も娘が新入学（中学生）を迎え、初々しい制服姿にまた成長を感じている今日この頃です。

マリン薬局でも入社式が終わり、新入社員が各部署（各店舗）へ配属されました。店頭で見かける事や、至らない点が多々あるとは思いますが、温かく見守ってやって下さい。よろしくお願いします。

## 今月のテーマは、 『**歯周病**』です。

私も40代、少しずつ気を付けていこうと思います。

歯を失う原因の第1位である歯周病は、**40歳以上**の人の**8割以上**がかかっているといわれます。虫歯と歯周病は放置したままでは絶対に治らない病気で、どちらもプラーク（歯垢）が歯に付着し、細菌が歯や歯ぐきを侵すことによって起こります。しかし、正しいブラッシングによって予防することができますし、程度の軽い歯周病なら治るケースも多くあります。虫歯と歯周病の正しい知識を持ち、一生、自分の歯を使っておいしい食生活を送りましょう。

虫歯も歯周病も、歯の表面や歯と歯ぐきの上にプラークが付着して起こります。（プラークとは細菌を主体として、その増殖により細菌が産生する毒素を含むいろいろな細菌の塊のことをいいます。）口内は37度前後で食べ物のカスなど栄養も豊富です。しかも歯周ポケットの中には酸素が少ないため、酸素を嫌う細菌にとってとても居心地のよい環境なのです。ちなみに、**プラークが石灰化したものを歯石**といいます。

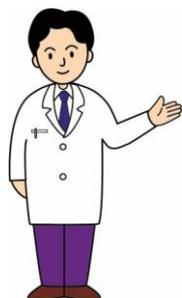
虫歯は虫歯菌（ストレプトコッカスミュータンス菌など）が生み出す酸によって、歯のエナメル質が侵される病気で、歯のひだの多い奥歯など、食べ物のカスがたまりやすい部分に起こりやすいのが特徴です。

一方、歯周病は歯周病原菌が歯と歯ぐきの境目で増殖し、歯を支える歯周組織（歯肉、歯根膜、歯槽骨、セメント質など）が炎症によって侵される病気です。歯肉炎から始まり進行すると歯ぐきから血や膿が出ます。まず、歯や歯ぐきの周りに歯周病原菌が付着して歯ぐきを侵し始めると、体は細菌をやっつけようとする自己防衛機能（免疫）が働き、白血球の中の好中球などの防衛軍が出てきます。歯肉に炎症が起こって腫れたり、ブラッシングのときに出血することもあります。この段階を「**歯肉炎**」といいます。きちんとブラッシングすれば多くは治ります。



歯肉炎を放置すると歯周病に進行します。歯周病は進行度によって P1～P3 の3段階に分かれます。P とは Periodontal disease (=歯周病の略称)。

-  **P1** (軽度歯周病) . . . . 炎症が内部まで広がり、歯と歯ぐきの間に歯周ポケットができる(2～4ミリ以内)。このポケットにプラークがたまと、さらに奥深く歯の周りの組織を侵し、歯槽骨(歯を支えるあごの骨)の破壊が始まる。歯肉が充血し膿が出ることもある。
-  **P2** (中等度歯周病) . . . . 歯周ポケットが深くなり(4～6ミリ程度)、歯槽骨が徐々に溶けていく。出血や膿の量が増え、口臭も強くなり、歯がグラグラし始める。
-  **P3** (重度歯周病) . . . . 歯周ポケットが6ミリ以上に深くなり、歯槽骨がほとんどなくなり、歯の根が見えてくる。くしゃみなどちょっとした刺激で抜ける場合もある。



歯周病は虫歯に比べて痛みが少なく、気がつかないうちに進行しているケースが多いようです。歯ぐきの充血や口臭、歯を磨くとき必ず出血する、口の中が粘つく、歯ぐきがムズがゆい、冷たいものを飲むとしみるなどの症状がある人は歯周病が疑われますので、歯科医の診察を受けましょう。

食生活で虫歯や歯周病の原因は、チョコレートやケーキなど甘い物の糖분을、細菌が栄養源にして増殖し、プラークを作りやすくするのはご存じだと思います。昔に比べてインスタント食品やファストフードなど、ほとんど噛まなくても飲み込めるようなやわらかい食べ物が、嗜好品となった事も考えられます。これらは粘着力が強いものが多く、カスが歯や歯ぐきに付着しやすいために細菌が繁殖し、プラークができやすくなります。硬い物をよく噛んで食べると、食べ物自体が歯をこすって食べカスを清掃する「自浄作用」が生じます。また、子どものころ、やわらかい食べ物ばかり食べると、あごの発達が阻害され、永久歯が生えるための十分なスペースがなくなり、歯並びが悪くなります。乱れた歯並びはみがき残しを増やすだけでなく、特定の歯に無理な力が加わって歯ぐきの炎症を起こしやすくします。

虫歯や歯周病の細菌に対する免疫が弱い体質は遺伝します。がんにかかりやすい体質が遺伝するように、歯が弱い遺伝子も親から受け継がれるのは確かです。これは体の自己防衛機能の問題で、歯が弱いというのは、虫歯や歯周病の細菌に対する抵抗力が弱いために、それらの細菌が感染しやすいということ。ですから、親が歯の弱い人はほかの人以上にきちんとブラッシングしましょう。



もうひとつ、唾液の性質が関係します。唾液が粘っこい人は唾液中のカルシウムやリンの分泌量が多く、唾液が歯に付着してプラークが付きやすい状態になったり、歯石が付きやすい傾向にあります。ちょうど、温泉の湯あかを掃除しないと石灰化して固まるのと同じです。しかし、唾液に含まれるリゾチームという殺菌作用のある成分も粘着質の人には多く、細菌感染を防ぐ効果が高いため、一概に粘着質の人が虫歯や歯周病になりやすいとはいえません。

## 虫歯と歯周病を予防するために 普段から気をつけることは？

### ●糖분을控え、硬い食べ物を摂る

お菓子はもちろん、清涼飲料水には糖分が多く含まれるうえに、糖分が歯の隙間まで入り込んでしまうので注意を。きんぴらごぼうやセロリなどを硬くて繊維の多い食べ物を積極的に食べること。



### ●ストレスをためない

ストレスがたまると体の抵抗力が低下して、細菌に感染しやすくなる。ストレスによって起こる歯ぎしりも、歯周病の炎症を悪化させる。

### ●歯並びや噛み合わせに注意

歯並びや治療した歯の噛み合わせが悪いとプラークがたまりやすい。歯の矯正や噛み合わせの修正を。

### ●つまようじは使わない

つまようじの先で歯ぐきを傷つけると、歯ぐきが腫れることも。はさまった食べ物をかえって奥に押し込んでしまうこともある。デンタルフロス（または糸ようじ）や歯間ブラシが便利で安全。

### ●口呼吸を避ける

口呼吸をすると口内が乾きやすく、感染に弱くなって炎症を起こしやすい。アデノイドや花粉症など鼻が悪い人はどうしても口呼吸になりがちで、歯周病にかかりやすいので注意。

### ●たばこは吸わない

たばこは血管を収縮させ、歯肉への血液循環が悪くなるとともに、細菌と戦う白血球の働きが衰えるので、たばこを吸う人はぜひ禁煙を。



### ●全身の病気に注意

とくに糖尿病や心臓疾患があると体の抵抗力が低下して、歯周病を悪化させることがあるので、気になる症状がある人は専門医に相談を。