



知っていますか  
大切な歯のこと

# 歯周病 Q & A

監修 東京医科歯科大学大学院 健康推進歯学分野教授 川口 陽子

知らないうちに歯がグラグラ動くようになり、やがて抜けてしまう歯周病。大切な歯を失うだけでなく、放っておくとからだの病気にも影響してくるコワ～い病気です。



そもそも歯周病って、どんな病気ですか。

歯周病は、プラーク（歯垢）の中にいる細菌（歯周病菌）が原因の感染症です。初期症状は、歯肉の腫れや歯みがき時の出血ですが、痛みの自覚症状はほとんどありません。放置すると、歯周病が進行して歯を支える骨が溶けてしまい、歯がグラグラ動くようになります。



歯周病は口の中だけでなく、からだの病気にも影響するって本当？

歯周病で発生する炎症性物質にはインシュリン抑制作用があり、「糖尿病」を悪化させる可能性があります。また、歯周病菌が血管内に入ると血栓ができやすくなり、「動脈硬化」、「心筋梗塞」などを誘発する場合も。さらに、高齢者では飲み込みがうまくできず、歯周病菌が誤って肺に入り、重篤な「誤嚥性肺炎」となって命を落すことさえあります。



歯周病に関して最近話題になっていることは？

歯周病にかかっている妊婦は、「早産」や「低体重児出産」のリスクが高いと報告されています。また、肥満を含めたメタボリックシンドロームと歯周病との関連も報告されています。歯周病は歯を失う大きな原因ですが、歯周病を予防することでお口の健康だけでなく、からだの健康にも貢献できると考えられています。



歯周病を防ぐにはどうしたらいいですか。

毎食後、歯みがきをしていねいに行い、原因となるプラークをきれいに取り除いてください。デンタルフロスや歯間ブラシを使用して、歯と歯の間を清掃することも忘れずに。歯周病は自覚症状が少ないので、年1回以上、歯科医院に行って定期健診を受けましょう。



生活習慣上、ほかに気をつけることは？

歯周病は細菌による感染症ですが、その発生や進行には生活習慣が大きく関与しています。特に、喫煙は最大のリスク因子です。喫煙本数が多いほど、喫煙年数が長いほど歯周病のリスクは高くなります。歯周病予防には禁煙が必要です。



## けんぽお知らせ板