

もっと知りたい！ 知って納得！

カラダ研究室

greenhouse

2020
March
vol.7

歯周病



ぬ、抜くわ...
...

随時更新! グリーンハウスの **よみもの帖**

毎月お客様にお送りしている会報誌はWEBでもお楽しみいただけます！
グリーンハウスホームページの「よみもの帖」からご覧ください♪



スマホからもご覧になれます!



Check!★

グリーンハウスの会報誌は「カラダ研究室」、「いいものみつけ」、「健康にいいこと通信」の3種類。
毎月皆様へ、生活に役立つ情報やグリーンハウスがある九州のおすすめスポットなど、楽しくホットな情報をお届けしています！
また、会報誌のほかにもスタッフ手書きの新聞「かわら版」や「管理栄養士だより」もご覧いただけます♪
随時更新していきますので是非チェックしてくださいね(^_)

編集後記

今月号は「歯周病」の特集でしたが、いかがだったでしょうか？ちゃんと磨けているかどうかはなかなか自分では確認しづらいもの。もしかしたら歯周病菌が息をひそめているかも...!? 不安になってきたので一度歯医者さんに行こうと思った甲斐でした。今月もお読みいただきありがとうございました！



グリーンハウス
スタッフ甲斐

Present アンケートに答えて / プレゼントゲット! /

アンケートをお送りいただいた方の中から抽選で5名様に当たる!

●3月号のプレゼントは
荷重分散性能に優れた人気の低反発枕。通気性が良く手洗い可能で清潔に使用できます。

サイズ：奥行約30×横幅50×高さ7～9cm
枕カバー：ポリエステル100% 中材：低反発ウレタンフォーム

【応募締切】2020年3月31日(火)※当日消印有効

※色はお選びいただけません。※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。※プレゼントは4月以降に発送いたします。

※同梱のハガキを使ってお送りください。

【編集・発行】 **greenhouse**
グリーンハウス株式会社
〒810-0001 福岡市中央区天神2-14-8 福岡天神センタービル11F
<https://www.greenhouse.ne.jp>

0120-855-232

【お問合せ受付時間】 9:00～18:00(月～金) ※年末年始を除く

自分には**関係ない**と

思っていますか？

「リングをかじると歯茎から血が出ませんか？」。昔、こんなコマーシャルが流れていたのをご存じでしょうか。当時、よく歯槽膿漏といわれていた「ものを噛んだ時に歯茎から出血する状態」は、今でいう「歯周病」。軽度であれば日常生活にあまり支障がないため放置してしまう人が少なくなく、気付かないうちに症状が進んでしまう恐ろしい病気です。人ごとだと思わず、ぜひチェックと予防を心掛けましょう。

もしかして

この人、

歯周病？

強い口臭の原因は
8〜9割が歯周病

起床時や空腹時などに口臭が強まるのは誰にでもあることです。けれどもし、生ごみが腐ったような腐敗臭を感じたら、歯周病が原因の可能性大。強い口臭の8〜9割は歯周病が原因と言われています。早めに歯科を受診しましょう。



監修／ケイス歯科・矯正歯科クリニック 院長 瓜生 和彦 先生

福岡県北九州市出身。九州歯科大学卒業後、歯周病科で研修を受ける。得意分野は歯周病予防、審美治療、マウスピース矯正治療。患者さんが将来健康で過ごせるよう、「できるだけ抜かない・削らない・痛くない治療」を信条に診療を行なっている。

口の中は、

口の中にもあった 細菌のフローラ

「腸内フローラ」がよく知られていますが、細菌の集合体を花畑に見立てた「フローラ」は口の中にも存在しています。口内の常在細菌は約700種類。腸内と同様、善玉菌、悪玉菌、日和見菌で構成されています。

歯垢（プラーク）は 細菌の巣窟

「プラーク」と呼ばれる「歯垢」は、歯の表面にこびりついた「ぬめり」のようなもの。細菌の集合体で、歯垢1mgの中には多い場合10億もの細菌が存在するといわれています。放っておくと歯垢はどんどん厚くなり、やがて石灰化して歯石に。歯根に固く貼り付いた歯石は、歯科でなければ取り除くことはできません。

歯周病は 細菌による感染症

口内細菌の中でも悪玉菌に当たるのが歯周病菌です。口内環境が悪くなると歯周病菌が増加し、さらに口内環境が悪化するという悪循環に陥ってしまいます。この歯周病菌による感染症が「歯周病」。歯周病菌は口の中で歯茎や歯を支える骨に影響を与えるだけでなく、全身にも害を及ぼします。

DANGER!

歯周病菌
歯周病菌は酸素のない場所を好む細菌。空気が行き届かない歯垢の中や、歯と歯茎の間の溝の奥で爆発的に増加します。



中でもヤバイ！
歯周病菌

菌だらけ！

- 善玉菌…体に良い影響を与えるもの
- 日和見菌…多数派の影響を受けるもの
- …体に害を及ぼすもの



細菌が非常に繁殖しやすい口の中。わずか1mgの歯垢の中に数億もの細菌が存在し、その数は便と同じレベルといわれています。

細菌の数は
同じくらい!?



歯磨きをちょっとさぼっただけなのに…

歯周病の原因は、歯磨きで取り残した汚れです。汚れの中の細菌が増殖し、歯垢となって歯に付着。歯の周りの組織に感染し、じわじわと破壊していくのです。

歯が抜け落ちる

やがて、

歯槽骨が大きく溶かされ、
歯のぐらつきが
ひどくなる。



さらに歯槽骨が
溶かされた状態。



歯周病

あなたの歯は
大丈夫？

細菌感染が進んだ状態。
歯茎の炎症に加え、
歯槽骨が溶かされ始める。

歯と歯茎の間に歯垢がたまり、
細菌感染によって歯茎
が炎症を起こして赤く腫れ
ている。骨には影響なし。



歯周病はこう進む

放っておくと

歯茎は引き締まっている。

健康な歯

歯周炎
重度

歯周ポケット
深さ
6mm以上



歯根に多量の歯垢や歯石が
付着。歯は増加し続ける。

- ✓ 歯茎が真っ赤に腫れ、膿が出て、出血する
- ✓ 口臭が強くなる
- ✓ 歯が長くなったように見え、歯の隙間が目立つ
- ✓ 歯のぐらつきがひどくなり、食事がしづらくなる

歯周炎
中度

歯周ポケット
深さ
4~6mm



歯垢や歯石がたまる。歯
ブラシの毛先が届かない
奥深くで歯が急激に増加。

- ✓ 歯茎が腫れてプヨプヨになり、出血が増える
- ✓ 歯周ポケットから膿が出る
- ✓ 口臭が気になるようになる
- ✓ 歯が長くなったように見える
- ✓ 歯がぐらつく
- ✓ かたいものが噛みづらくなる

歯周炎
軽度

歯周ポケット
深さ
3~4mm

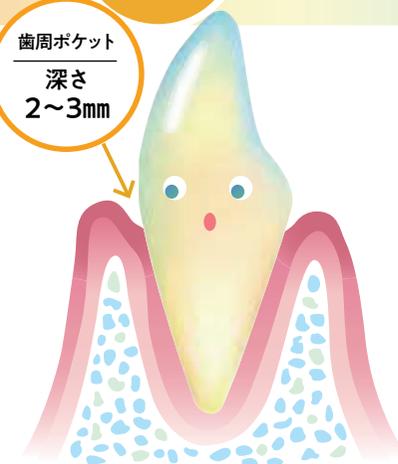


歯垢や歯石が
たまりやすくなる。

- ✓ 歯茎が赤く腫れている
- ✓ ブラッシングや食事の際、歯茎から出血する
- ✓ 冷たい水がしみる
ことがある

歯肉炎

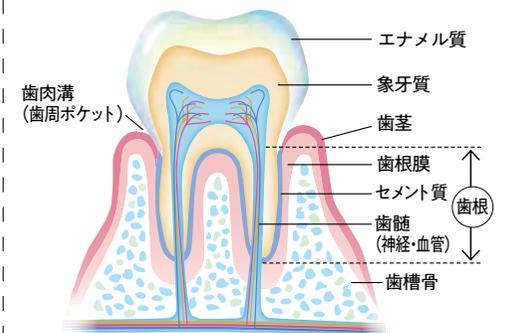
歯周ポケット
深さ
2~3mm



- ✓ 歯茎が赤く腫れている
- 自覚症状
チェックしてね！



■ 正面からみた歯の構造



老化は口から始まる?!

歯周病とお口と健康長寿の関係

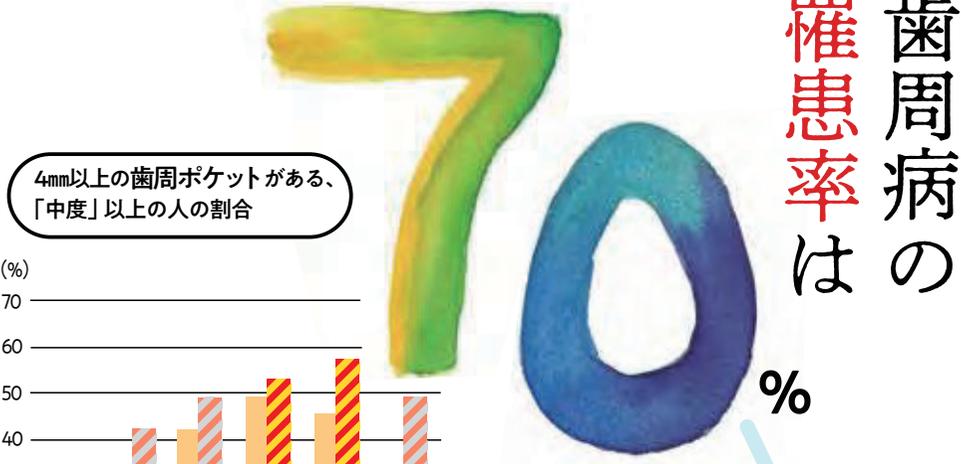


「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」と始まった8020運動。達成率は平成元年の7%から平成28年には51.2%まで増加。義歯を含めた歯が20本以上ある人は20本未満の人と比べて、認知症発症や要介護状態になるリスク、転倒の危険性が低く健康寿命が長いことも明らかになっています。

健康長寿のために
80歳で必要な歯は
20本



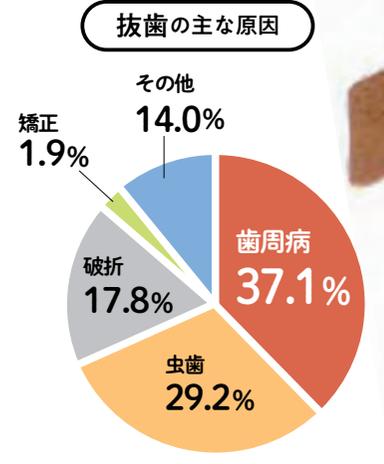
「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。オーラルは「口腔」、フレイルは「虚弱」の意味。噛む、飲み込む、話すといった口腔機能の軽い衰えのことで、老化の始まりを示すサインといわれます。変化に気付いたら「歳のせい」とあきらめて放置せず、適切なケアを行いましょう。



「軽度」まで含めた罹患率は70%以上と、今や国民病ともいえる歯周病。高齢になるほど罹患率は増加し、症状も深刻化するのが特徴ですが、近年では10～30代の罹患率も急増しています。深さ4mm以上の歯周ポケットがある「中度」以上の人の割合も、60歳以上では50%を超えています。

歯が抜ける原因で一番多いのが歯周病。虫歯と並ぶ二大原因の一つです。世代による差が大きく、40代までは虫歯による抜歯が多いものの、50代以降は歯周病の割合が圧倒的に高くなっています。

原因 No.1 歯周病は歯を失う



歯を失うだけではない、歯周病のおそろし十

私たちが唾液や飲食物と一緒に飲み込んでいる口内細菌の数は、1日約1000億個ともいわれます。飲み込んだ細菌はほとんどが胃で殺菌されますが、中には腸まで到達したり、傷んだ歯茎から体内へ入り込み、血流によって全身をめぐるものも。歯周病菌の一部は体に炎症を起こし、がんのリスクを高めることが報告されています。

脳・心臓血管疾患

脳梗塞 2.8倍、心筋梗塞 1.9倍※

歯周病にかかると、血栓が引き起こす脳梗塞や心筋梗塞のリスクが上昇します。動脈硬化や動脈硬化による高血圧は血栓ができる大きな原因になります。歯周病菌が全身をめぐることによって、その可能性がさらに高まるためと考えられています。

誤嚥性肺炎

1.7~4.5倍※

飲食物が食道ではなく気道に入ってしまう誤嚥。飲食物と一緒に気道に入った細菌が肺まで到達して増殖し、肺炎を引き起こします。

心内膜炎

心臓発作 2.5倍※

心臓に到達した歯周病菌による「感染性心内膜炎」をはじめ、細菌感染による心疾患のリスクが高まります。

糖尿病の悪化

3~4.2倍※

歯周病の炎症によって発生する物質は血糖値の上昇を抑えるインシュリンの働きを悪くするため、糖尿病を悪化させることが明らかになっています。また、糖尿病を患っている人は細菌感染に対する抵抗力の低下などから歯周病に感染するリスクが高いといわれています。

妊娠トラブル

早産 2.3倍、低出生体重児 2.8倍※

妊娠に関する歯周病の影響はアルコールやタバコよりも大きいといわれ、感染者は早産や低出生体重児の確率が2~3倍になるというデータも。妊娠中はそのための歯磨きがしづらくなることもあるので注意が必要です。



※歯周病罹患者と非罹患者を比較した場合の発症率

参考：清水智幸（2019）『歯周病は1日で治せる』文藝春秋

虫菌もないし、
歯周病も心配ないでしょ？



虫菌のない人こそ、
油断は大敵です！

● 原因菌の性質が異なるので、虫菌がないからといって油断は禁物。初期の段階では気づきにくいのが歯周病です。「歯茎の出血ぐらいすぐ治る」などと放置することが重症化を招きます。

キシリトール配合のガムや
アルコールで歯磨きいらず？



ガムやアルコールは歯磨きの
代わりにはなりません！

● キシリトールは歯垢を剥がれやすくするなど効果は認められていますが、やっぱり歯磨きが必要。また、いくら度数が高くても飲料用アルコールでは歯周病菌や虫菌の殺菌効果は期待できません。

口腔ケアにまつわる
素朴な疑問

歯磨きは1日に何回、
いつすればいいの？



回数減らしていいの？
もっと一回だけ！

● 回数を増やすよりも、朝晩1回ずつの歯磨きをしっかり丁寧にすることが大切です。食事の前でも後でも、なるべくゆっくり時間がとれるタイミングで行うことをおすすめします。

歯ブラシはかためがいい？
やわらかめがいい？



あわ、力入れすぎ！
歯茎を傷めてしまいますよ

● かたさはお好みですが、歯の表面や歯茎を傷つけないためにはやわらかい方がおすすめ。磨く時は力を入れすぎないように、歯に歯ブラシを当たった時に毛先が大きく開かないくらいを目安に。



誰にでも口臭はありますが、
気になるなら、うがい薬などの活用を。



● 寝起きや緊張している時など、唾液の分泌量が少なくなると口臭は強くなります。お茶を飲んだり(中でも緑茶は殺菌効果あり)、口臭予防効果のあるうがい薬を使うのもおすすめです。



時々気になる口臭。
何か対策はありませんか？



ケイズ歯科・
矯正歯科クリニック
瓜生先生

3 定期的に 歯科の受診を!



普段の歯磨きで完全に歯垢を落とし切ることがなかなかできないものです。また、歯根に付いた歯石は歯科でなければ取り除くことはできません。1~3カ月に1度、定期的に歯科へ足を運び、クリーニングや健診を受けましょう。歯周病も虫歯も治療のためには早期発見が肝心です。

2 歯周病に効くアイテムを 毎日のケアに取り入れる!



歯周病は予防や初期の段階でのケアがとても大切。口の中の状態をチェックすることを習慣にして、気になることがあれば早めに歯科を受診し相談しましょう。歯周病菌に対する殺菌効果の高い洗口剤やサプリメントなど、歯周病に有効なアイテムを毎日のケアに取り入れるのもおすすめです。

虫歯予防には、デンタルフロスを使って、歯ブラシでは落とし切れない歯垢を掻き出す!

DANGER 歯と歯の接合部



糸状の繊維で汚れを掻き出す「デンタルフロス」。糸を巻いたタイプと、持ち手のついたタイプがあります。

歯周病を防ぐ口腔ケア 3つのポイント

1 効果的な歯ブラシを使って 歯と歯茎の間の歯垢を取り除く!

普通の歯ブラシではなかなか落とし切れない、歯と歯茎の間に付いた歯垢。隙間までしっかり毛先が入る歯ブラシや、隙間が大きい場合は歯間ブラシ（隙間が小さい場合、無理に使うのはやめましょう）の活用を。電動歯ブラシの一種である音波式の歯ブラシは歯垢除去効果が高い上、歯や歯茎への負荷が小さく、おすすめです。



歯と歯茎の隙間に使う「歯間ブラシ」。材質は金属製のワイヤーやゴムなど様々。隙間の大きさに合わせて選びましょう。



歯周病予防のために開発された「つまようじ法」歯ブラシ。突っつくように毛先を歯と歯茎の間に入れて使います。

危険/ 歯垢がたまりがちな DANGER 地帯

DANGER 奥歯の溝

虫歯の危険地帯。汚れを残さないよう、丁寧にブラッシングを!

DANGER 歯と歯茎の境目

歯ブラシをしっかり当てて、また隙間がある場合は歯間ブラシを使って、汚れを落とし切る!

歯周病の原因は
ここ!

歯垢を落とすには
歯間ブラシが効果的!

年齢や、自分の状態に合った
お口のお手入れ、していただけますか?