

おっしょい！！健康情報

(令和8年6月)

## 『歯と口の健康 ～歯周病予防について～』

雨の日が多い季節となりました。街中の傘の彩りを楽しんでいる保健師「とまワン」です。日々忙しい中で、ついつい後回しにしてしまいがちなのが口の中の健康ではないでしょうか。今回は、歯周病とその予防についてお届けします。

### ☆《歯周病とは》☆

歯と歯ぐき（歯肉）の隙間（歯周ポケット）から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こした状態（歯肉炎）、それに加えて歯を支える骨（歯槽骨）を溶かして歯をグラグラにさせてしまう状態（歯周炎）を合わせて、歯周病といいます。

日本人の歯周ポケット保有者の割合は年齢が増すにつれて高い傾向を示し、45歳以上では過半数を占めています。

### ☆《口腔の健康状態と全身的な健康状態の関連》☆

口腔の疾患は様々な全身疾患と関連していることが報告されており、口腔の健康状態は、全身的な健康状態と密接な関連があります。

なかでも歯周病と糖尿病との関連はエビデンスの高いものとして知られています。重度の歯周病がある場合、炎症によって生じた物質（CRP）やサイトカインが血液に入り、全身に回ります。CRPは肝臓の働きを鈍らせ、サイトカインは筋肉細胞や脂肪細胞に作用して糖の代謝を妨げ、糖尿病を悪化させる原因となります。また、歯周病のある糖尿病患者に歯周治療を行うことで、血糖コントロールの指標となるHbA1cに改善が見られることから、歯周病と糖尿病の間には双方向的な関連があると言われていきます。

その他にも、歯周病は心疾患や慢性腎臓病、呼吸器疾患、骨粗しょう症など、様々な全身疾患と関連していることも報告されています。その中にはエビデンスが十分ではないものもありますが、歯周病を治療することにより口腔の健康を維持することは、全身の健康維持にとっても重要と言えます。

## ☆《歯周病の要因》☆

歯周病は、「微生物因子（歯周病菌）」「環境因子（喫煙、口腔の清掃不良、ストレスなど）」「宿主因子（年齢、歯数、糖尿病、白血球機能、遺伝 など）」「咬合因子（悪いかみ合わせによる歯への強い刺激）」の要因が重複することで、発症リスクが高まります。

## ☆《歯周病のセルフチェック》☆

歯周病の初期段階では、なかなか自覚できるような症状は出てきません。以下の症状があった場合、歯周病の可能性がります。歯科医療機関で検査を受け、必要に応じて治療を受けてください。

- ・朝起きたときに、口の中がネバネバする。
- ・歯みがきのときに出血する。
- ・硬いものが噛みにくい。
- ・口臭が気になる。
- ・歯肉がときどき腫れる。
- ・歯肉が下がって、歯と歯の間にすき間ができた。
- ・歯がグラグラする。

## ☆《歯周病予防》☆

- 歯周病予防の基本は歯垢がつかないようにすることです。  
毎日の歯みがきや歯科医療機関での定期的な歯石の除去が有効です。
- 日本歯科医師会 HP の「歯のみがき方」も参考にしてみてください。
- 喫煙者は非喫煙者に比べて歯周病にかかりやすく、悪化しやすいことがわかっています。禁煙をすると歯を支える組織の状態がよくなるため、歯周病のリスクが下がり治療効果が上がります。

「歯のみがき方」  
はこちら



## ☆ 《メンテナンス》 ☆

歯周治療を受けると歯周病原菌が減少して、良好な歯ぐきの状態が得られます。しかし治療終了後に定期的な管理をしないと歯周病原菌が増加したり、咬み合わせが変わったりして歯周病が再発することがあります。治療後も定期的に歯科医療機関を受診し、定期的なメンテナンス（さまざまな項目のチェックや口腔の清掃を受けること）をして口腔の健康を保ちましょう。

### 【引用・参考文献・資料】

厚生労働省 HP e-ヘルスネット > 歯・口腔の健康 > 歯周病、口腔の健康状態と全身的な健康状態の関連  
日本歯科医師会 HP 歯とお口のことなら何でもわかるテーマパーク 8020 > お口の病気と治療 > 歯周病