

お口のケアで、歯周病を予防しよう

65歳以上の半数以上が歯周病!

歯周病は、自覚症状が出にくい怖い病気です。歯肉(主に、はぐき)が炎症すると「歯肉炎」、炎症が歯周組織(歯を支える部分)まで広がると「歯周炎」と呼ばれ、双方をまとめて「歯周病」と呼びます。歯周病を放っておくと、歯槽骨などの歯周組織が破壊され、歯が抜け落ちてしまいます。厚生労働省の発表では、年齢が高くなるにつれ増加し、前期高齢者で約53%、後期高齢者で約62%です。

歯周病と糖尿病の関係

歯周病と糖尿病の因果関係は研究され、糖尿病を患っている人は健康な人の約2倍も歯周病にかかりやすいと報告されています。

その理由は、血糖値が高くなると血管が傷つけられやすくなるためです。歯肉には毛細血管が集まり、傷ついた毛細血管に細菌が付着すると「歯肉炎」を引き起こします。糖尿病になると免疫力が低下するため、細菌の増殖を抑えることが難しくなります。さらに細菌が免疫細胞を刺激すると炎症性サイトカインという物質をつくります。これが歯肉の毛細血管に入り込むと、インスリンの働きを阻害することも明らかにされています。

また、心筋梗塞や狭心症を発症するリスクは、歯周病でない人に比べて約25%高いという研究結果も報告されています。

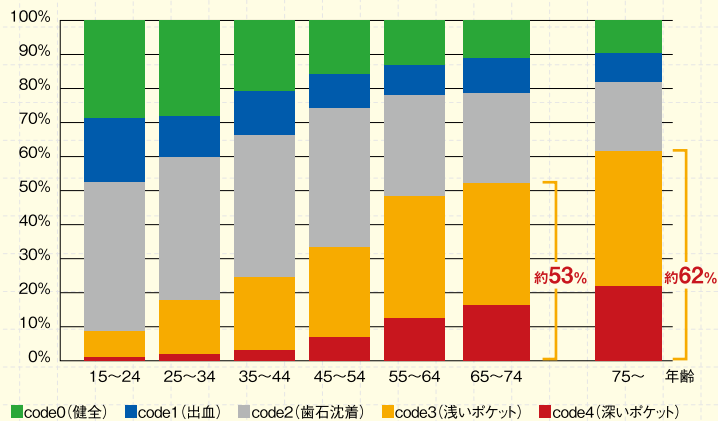
歯周病を予防する歯の磨き方

歯周病の予防は、第一に口の中を清潔にすること、第二に歯肉をブラッシングして細菌が潜みやすい歯と歯茎の隙間をつくらないこと、第三に歯間を丁寧に磨くことです。おすすめは、上下の歯を軽く噛み合わせ、歯ブラシを90度の角度に立てて、円を描くように歯ブラシを移動させる「フォーンズ法」です。さらにプラスして、歯間に直接歯ブラシを当てて、歯の隙間に毛先が数本入るようにして、歯の先端に向けて滑らせるように磨いてください。

日本人の歯周組織状態

前期高齢者では約**53%**

後期高齢者では約**62%**



参照) 厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト
世界で最も広範囲に用いられている地域歯周疾患指数により評価されたデータ。
歯周疾患の有病率は「歯周ポケットを有する人の割合」で示される。

糖尿病を患っている人は健康な人の**約2倍も**歯周病

