



『歯と口の健康』

歯を失う原因の約9割が、虫歯と歯周病。これらは、毎日の心がけで予防できる。虫歯および歯周病は、食べカスで増える細菌の塊である歯垢(デタール・プラーク)に起因。

【リスク因子と対策】

- ① 磨き残し→食後の口腔清掃 (歯間部清掃用器具使用) ・定期歯科検診
歯ブラシだけでは歯と歯の間の部分の歯垢(デタール・プラーク)を完全に落とせない。この部分から歯肉の炎症が生じるケースが多い。歯間部清掃用器具(デンタル・フロス、歯間ブラシ 等)が必要。



厚労省: <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-03-008.html>

歯の形態や歯列の状況などから、自己管理で歯垢除去を完全に行うことは困難。定期的な検診および歯石除去、歯面清掃により歯周病管理。

- ② 食習慣→甘味飲食物の過剰な摂取の制限等の食生活への配慮
間食は時間と量を決め、おやつ後も歯磨きよく噛んで食べ唾液を出し、口内をきれいにする。



- ③ 喫煙→禁煙

たばこの煙や成分は、口の中に入ると粘膜や歯肉から吸収される。吸収されたたばこの有害物質は血管を収縮し、血流量を減少させ、歯肉に十分な酸素がいなくなり、歯周ポケット中で歯周病菌が繁殖する。細菌が産生する毒素は歯周ポケットをさらに深めると共に歯を支える骨を溶かし、進行すると歯がぐらぐらするようになり、さらに進むと歯が失われる。歯肉からの出血は、炎症という正常な生体防御反応のサインだが、喫煙者では血管収縮による血行不良により炎症が抑えられ、出血や腫れが現れにくいことが特徴。



厚労省: <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-03-011.html>

- ④ 過度の飲酒→適度な飲酒と口腔清掃

アルコールの利尿作用で唾液が減り自浄作用が無くなる。酔うことでブラッシングがおろそかになる。アルコール酸性が強いので習慣的多量飲酒は虫歯になり、二次的に歯周病になる。

- ⑤ ストレス、不規則な生活

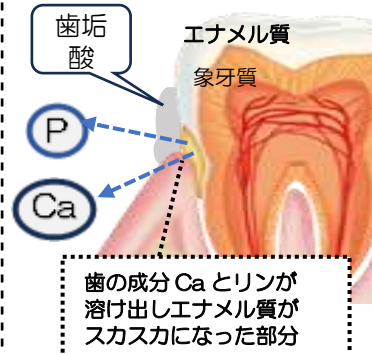


- ⑥ 糖尿病

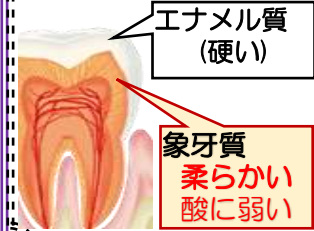
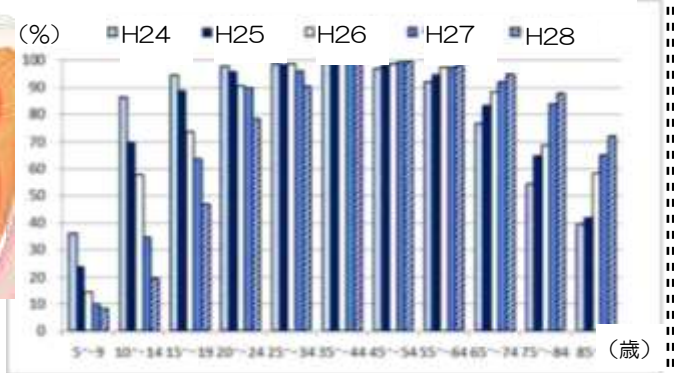


虫歯

ミュータンス菌が歯垢となり、糖を材料に酸を作る。その、酸が歯の成分である Calcium やリンを溶かす。フッ素配合の歯磨きで、再石灰化し健康な歯を守ろう。



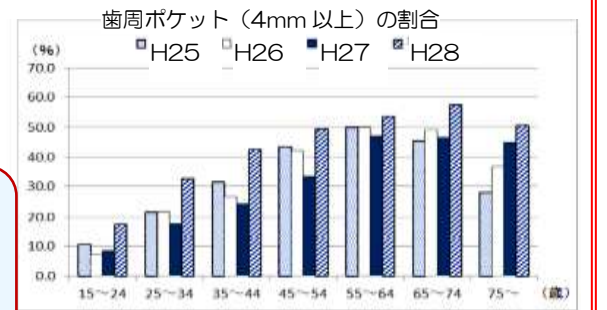
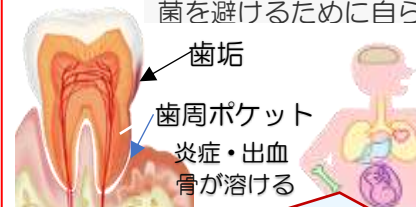
虫歯をもつ者の割合の年次推移(永久歯)



「根面う蝕」大人の虫歯
歯の根の部分(根面)が露出したところにてできるむし歯。根面は酸に弱く非常にむし歯になりやすく、進行も早いので、歯を失うリスクが高い。

歯周病

PG(ポルフィロバクティウム・ジジバリス)菌等の歯周病菌がプラークに潜み発症・進行血液を餌に増殖し歯周ポケットをどんどん深くする。また、酸素のない場所を好む菌で歯周ポケットが4mm以上になると酸素が少なくなるためより活発になる。菌を避けるために自ら顎の骨を溶かすようになる。



歯周病になると血液を介し歯周病菌が各臓器に運ばれ、全身に悪影響 脳血管疾患・心臓疾患・誤嚥性肺炎・糖尿病等になるリスクが高まる。

厚生労働省 「平成 28 年歯科疾患実態調査」