

## 成人の80%は、歯周病

前号でもふれました『8020 (80歳で20本の歯を残す) 運動』を達成するためには、虫歯と歯周病の予防と治療が重要です。この二種類の病気に罹らないようにするだけで、殆どの歯を守る事が出来ます。今回はその一つ、歯周病について掲載します。

### 気づかない人 ほとんど

歯周病とは、歯垢(しこう)中の細菌が、歯周組織(歯茎や歯の周りの骨)に炎症を起こす病気です。歯垢は、一般的に食べかすと思われがちですが、実は歯垢1ミリグラムの中には、細菌が約一億個もいるのです。その殆どは病原性を持ちませんが、ある一定の条件下で、数種類の細菌が病原性を発現して炎症が始まります。進行するにつれ歯茎は、はれ、歯の周りの骨は吸収され、最後には、歯は抜け落ちてしまいます。一般に二十四、五歳を過ぎると、体の各組織に老化が始まると言われています。歯茎も同様にこの頃から弱くなり、成人の約80%は、歯周病に罹っていると言われていますが、気づかない人が殆どです。そのうち、中高年の90%は、歯周炎(歯槽膿漏)に罹り、分からないうちに、自分の大切な歯を失う事になります。

ここで気をつけていただきたいのは、子供の頃から虫歯がない人、言い換えれば、自分の歯に自信を持っている人ほど、意外に歯周病に罹りやすいという事実です。このタイプの人には、三十代半ばまでは、歯医者いらずであったのに、その後、たった五~十年間の歯周病の急激な進行により、多くの大切な歯を失ってしまうという、一つの典型的なパターンにはまってしまいがちです。そうならないための簡単な自己チェック図を一番最後に掲載しておりますので、該当するものがないか、チェックして見て下さい。

## 健康な歯を保つために

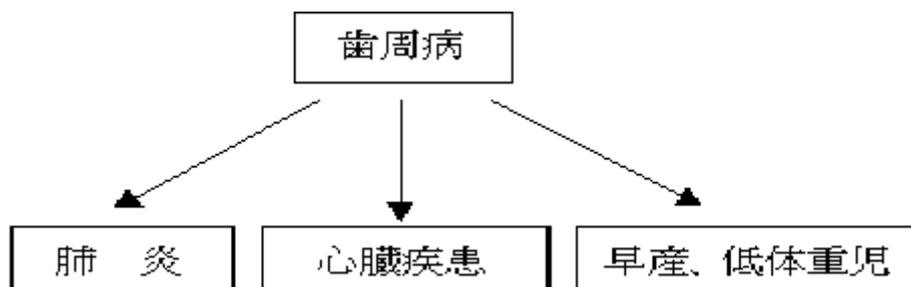
歯周病を予防するには、どうすれば良いのでしょうか。具体的には次の五つ方法が考えられます。

- ① 毎日、正しい歯磨きをする
- ② 規則正しい生活習慣を身につける
- ③ バランスの良い食生活を心掛ける
- ④ 口の中を見る習慣をつける
- ⑤ 定期的に歯科検診を受ける

このうち、歯磨きについては、⑤の定期検診時に、歯科医院にて指導を受ける事をお勧めします。また、湯沢市（対象満三十、四十、五十歳）と羽後町（同三十歳、四十歳）、東成瀬村（同全員）では、成人歯科検診を行っておりますので、該当される方は、是非、ご利用下さい。

## 命さえ脅かす 歯周病

ここまで歯周病とはどのようなものか、そして予防するための手段について述べてきましたが、実は歯周病の恐ろしさは、単に歯をなくすだけではとどまりません。歯周病を放置する事により、さまざまな全身疾患を引き起こし命さえ脅かす事もあるのです。



歯周病は、上の図のように、全身疾患の重要な要因の一つとされています。  
また、逆に糖尿病、性ホルモンの不調和、ストレス、喫煙等の全身的な要因が歯周病を悪化させる危険因子となっています。

詳細は次号以降に掲載します。

## チェック、歯周病！

こんな症状はすぐ歯科医へ



かかりつけの歯科医をもとう

- ★定期的に歯の健診を受けよう
- ★年に一回は歯石をとってもらおう

