

お口の健康、第2回は成人の80%がかかっているといわれる歯周病についてお話しします。

「気づかない人がほとんど」

歯周病とは、歯垢（しこう・・・いわゆる歯くそ）の中の細菌による感染症であり、最終的には、歯を支える歯肉や骨がダメージを受けて歯を失ってしまう病気です。歯垢は一般的には食べかすと思われるがちですが、実は歯垢1mg中には細菌が約1億個もいると言われています。この細菌の毒素によって歯肉が腫れたり、進行すると歯の周りの骨がなくなってしまい、最後には歯が抜け落ちてしまうこともあります。成人の約80%が歯周病と言われていますが、気づかない人がほとんどです。歯周病には**歯肉炎**（歯肉が赤くなっていたり腫れているが、炎症が歯肉だけにとどまっているもの）と**歯周炎**（いわゆる歯そうのうろろで、歯肉だけでなく、歯を支える骨もダメージを受けている）がありますが、中高年の90%近くが歯周炎にかかっているとされています。

「歯周病の進行」

歯周病はその進行の度合いで、一度（P1）から四度（P4）の四段階で分類できます。歯周病の自覚がある方は、自分がどの段階の歯周病か？当てはめてみてください。

P1（軽度）

歯垢や歯石がたまり、歯肉が赤く腫れます。歯肉から出血することもあります。

P2（中等度）

歯を支える骨が溶け始め、歯と歯肉の間から膿（うみ）が出てくるようになります。

P3（重度）

さらに骨が溶けてしまい歯がぐらつき始めます。歯が浮いた感じになったり、咬みあわせたときに痛みを感じたりするようになります。疲れがたまって体調が悪いときなどは歯肉が大きく腫れたりして強く痛むこともあります。歯を支える骨のほとんどがなくなり、歯はグラグラの状態です。自然に抜け落ちることもあります。

P4（末期）

歯周病は歯垢のなかの細菌によってひきおこされる感染症で



第2回 歯周病、全身にも悪影響

すが、タバコ、糖尿病、女性ホルモン、精神的ストレス、多量の飲酒などは歯周病を悪化させる要因と考えられています。「全身にも悪影響」

歯周病が原因で歯を失うことがあるのはもちろんですが、歯周病が原因で様々な全身疾患が引き起こされることがあります。主なものとして

肺炎（誤嚥性肺炎）

高齢者、特に要介護者の場合、物を飲み込む機能が低下するため、お口の中の細菌を唾液とともに肺に進入し、肺炎を起こしやすくなります。

心臓病

歯周病のある種の原因菌の出す酵素の働きで、心臓発作が起きやすくなったり、感染性心内膜炎になりやすくなります。

低体重児や早産

低体重児早産の原因の一つにあげられており、歯周炎の女性はそうでない女性に比べて5倍くらいのリスクがあるといわれています。

その他にも強い口臭の原因になったりと、様々な症状を引き起こすことがわかってきています。

