

(特集1)

# 全身老化のサイン？ 歯周病

「静かなる病気」とも言われる歯周病。  
自覚症状がほとんどないまま進行し、  
気づいたときには歯がぐらぐらし、  
食事が困難になることもめずらしくありません。  
だからこそ全身老化のサインであり、第一歩。  
一刻も早く対策を始めましょう。

編集／医師35人の合同編集委員会  
事務局／ロハスメディア  
監修／大阪大学大学院 恵比須繁之教授  
東京女子医科大学 扇内秀樹教授  
平賀歯科医院 平賀敏人院長  
阪南市立病院 戸堂耕造歯科医師



**歯** 周病は、文字通り「歯の周り」の病気。歯の表面につく細菌によって、歯ぐき(歯肉)や歯を支える組織がじわじわ破壊されていきます。しかし、問題はその部位に限らないのです。

詳しくは次ページからご説明していきますが、歯周病は放っておくと歯が抜けるところまで簡単に進行し、さらにその原因細菌は全身にも悪影響を及ぼす怖いもの。生活習慣病の原因ともなるのです。

本来、成人の歯は28本〜32本あるところ、80歳の日本人が持つ自分の歯の平均本数は、たったの9・8本。一方、高齢でも自分の歯が残っている人ほど、生活面・精神面ともに自立しているという調査結果が報告されています。

全身の健康状態や老化の力ギは、あるいは皆さんの口の中にあるのかもしれない。

1

# 歯周病ってどんな病気？

## 皆

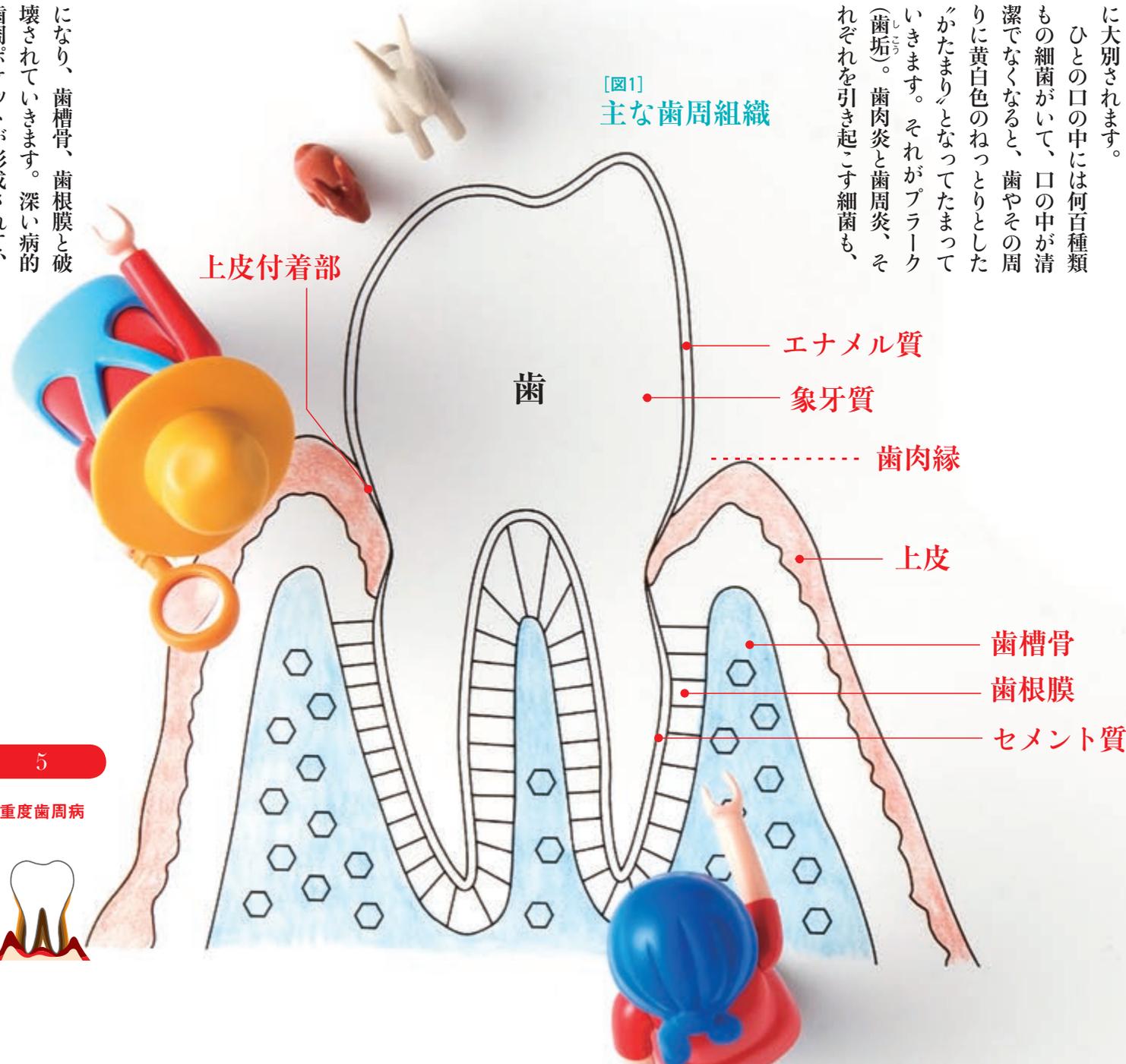
さんは、歯周病が老化を加速させること、ご存じでしょうか。歯周病が噛み合わせを悪化させることが、その原因。どうしても食べやすいものだけを選びがちになるため、ますます自分の歯に適応した噛み方しができなくなります。次第にあごに力が入らなくなり、だんだんに骨や筋肉まで衰えて、顔には張りがなくなるのだとか。あげく脳への伝達も鈍くなるといいます。まさに老化です。

このようになかなか油断ならない歯周病。メカニズムを詳しく見ていくことにしましょう。歯周病は、歯周病細菌の感染によって歯周組織（図1）がダメージを受ける病気です。歯肉の炎症にとどまる

「歯肉炎」と、歯を支える歯槽骨まで破壊される「歯周炎」に大別されます。

ひとの口の中には何百種類もの細菌がいて、口の中が清潔でなくなると、歯やその周りに黄白色のねっとりとした「かたまり」となってたまっていきます。それがプラーク（歯垢）。歯肉炎と歯周炎、それぞれを引き起こす細菌も、

【図1】 主な歯周組織



歯肉（歯ぐき）

ここに含まれているのです。

歯肉炎は、歯肉に限定された病気です。歯ブラシの届きにくい歯と歯の間や歯肉縁にプラークがたまり、歯肉だけがはれぼったく、歯磨きや食事で血が出やすい状態に。この歯肉炎の原因となるプラークは口のなかに常日頃いる細菌で、まだ上皮附着部が破壊されていないこの段階ならば、歯と歯肉のあいだの溝（歯周ポケット）に細菌が入り込んでいないので、比較的容易に治療できるようです。

一方、歯周炎は、歯根膜や歯槽骨の組織まで細菌によって破壊されてしまった状態。歯周炎での主な原因細菌は酸素を嫌い、毒素や有害物質をつくり出しながら歯周組織の奥へ奥へと入っていくやっかい者です。

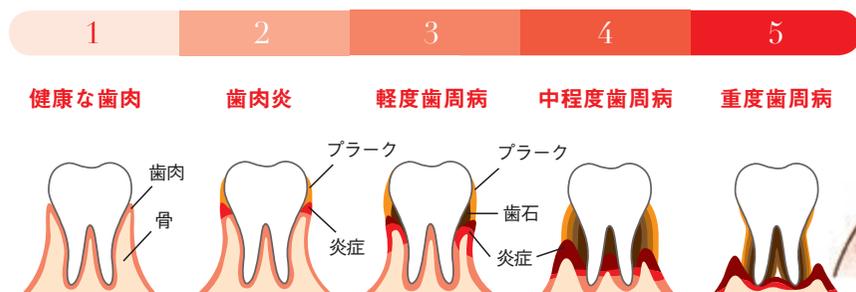
もっとも一般的な歯周炎は「辺縁性歯周炎」と呼ばれるもので、歯肉炎から発展してきます。図2のように、歯肉がやせて歯の根がむき出し

になり、歯槽骨、歯根膜と破壊されていきます。深い病的歯周ポケットが形成されて、膿も出るようになります。だんだん歯槽骨は溶け出してなくなり、しだいに歯が大きく動くようになって、ついには抜けてしまいます。ちなみにいわゆる歯槽膿漏は、悪化した慢性の辺縁性歯周炎のこと。

その歯周病細菌の感染源としては、唾液がもつとも要注意です。親から子どもに感染することも多いといわれますが、ほとんどの場合、成人するまで発症しないそうです。発症には、遺伝的要因と環境要因の両方が関わっているためです。

遺伝的要因は、歯周病になりやすい、あるいは悪くなりやすいといった遺伝的な素質・傾向のこと。一方の環境要因はさまざまですが、なかでも喫煙がもつとも有害とされています。ニコチン、タール、炭酸ガス等が歯周組織にダメージを与え、歯周病を誘発・進行させることが、はっきりわかってきました。また、加齢やストレスも歯周組織の新陳代謝や免疫機能を低下させ、歯周病の発症・進行を促進させるとのことです。

【図2】 歯周病の進行



2

# 気づいていきますか？ こんな兆候。

**も** とも歯周病は、非常にゆつくり進行するもの。口の中の変化になかなか気がつきにくく、かなり進行しても自覚症状は少ないのが普通です。口の中は、もともとは髪の毛一本が入っても不快というぐらい敏感なのですが、慢性に進行した病変には意外と鈍感。しかし、はつきり感じられるようになってからでは遅いのです。

歯周病の初期症状として参考になるものは次のようなもの。まだ歯肉炎の段階です。

- 歯肉が赤みを帯びる。
- 歯肉が腫れぼったい。
- 小さな刺激で歯肉から出血。とくに歯ぐきからの出血は歯周病の兆候の典型的サイン。侵入してきた歯周病細菌に対して、さらに進行すると6ミリ以上になることもあるのだとか。とはいえ残念ながら、歯周ポケットの深さは歯科医に診てもらわないとわからないとのこと。

やはり日頃から「歯周病は自分でも気づく」と考え、鏡で毎日チェックして、できるだけ見た目の小さな変化にも関心を持つことが肝心。初期症状を見のがさないことが大事なのです。

し、免疫反応として白血球をその前線（歯周組織）に送り込むため、歯肉の内部に毛細血管の網が張りめぐらされます。そのため歯肉が赤みを帯びて、ちよつとした刺激でも出血しやすくなるのです。ただし、ここでいち早く気づいて治療すれば、比較的容易に治せるとのこと。

しかし、歯周病が進行すると、しだいに次のような症状が現れてきます。

- 歯肉を押すと歯肉溝から膿がにじみ出る。
- 歯が動く。
- 歯並びが変化する。

し、免疫反応として白血球をその前線（歯周組織）に送り込むため、歯肉の内部に毛細血管の網が張りめぐらされます。そのため歯肉が赤みを帯びて、ちよつとした刺激でも出血しやすくなるのです。ただし、ここでいち早く気づいて治療すれば、比較的容易に治せるとのこと。

- 歯肉が急性の化膿性の腫れを繰り返す。
- 歯が長くなった気がする。
- 歯肉が減って、歯根が伸びたように見える。

- 口臭を自分でも感じる。

そもそも口臭原因のほとんどは、歯周病あるいは口腔が不潔になったために沈着したプラークが原因。歯周ポケット内の歯周病細菌と舌の表面を覆っている白色く黄色の堆積物（舌苔、ぜつたい）の中の老廃物と細菌からなる）から、揮発性硫化物（腐った卵のようなにおいのする硫化水素や、腐った野菜のにおい、磯臭いにおいのする成分など）が発せられていくのです。ですから慢性的に口臭が気になる場合は、まず歯周病を疑ってみる必要があるというわけ。

さて、こうなってくると、すでに歯周組織がひどく侵されてきている状況なので、もとの状態に戻すのはまず困難です。いずれにしても総合的に歯科治療をしなければなりません。

なお、歯ぐきの健康のバロメーターとなるのが、歯周ポケットの深さ。健康な歯ぐきでは1〜2ミリのところ、中程度の歯周炎があると3〜5

## 冷たいもので歯がしみるのも歯周病？

歯周病が進行すると、歯がしみるようになることがあります。また、歯周病治療を受けた直後に起こることもあります。これは象牙質知覚過敏という症状。冷たいものなどの刺激に対し、歯の中の歯髄神経が過剰に反応してしまう状態です。歯周病のために歯肉が減り、さらに過度のはみがきで歯の表面が削れ、歯の髄へ刺激が伝わりやすくなってしまいます。

### 歯周病の初期症状

歯肉が赤みを帯びる

歯肉が腫れぼったい

小さな刺激で歯肉から出血



3

# 歯周病と

# 全身のコロナイ関係。

**目取**

近の研究で、歯周病と全身疾患の関係も明らかにされつつあります。心疾患や糖尿病、低体重児・早産などがその代表例。少しずつ見ていきましょう。

まずは心疾患。なかでも心内膜炎と虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）です。

心臓の弁や内側の壁にもとから障害がある場合には、血流に乗ってきた歯周病細菌がそこに定着し、細菌性心内膜炎を引き起こすことがあります。

心臓の筋肉に酸素を送り込んでいる冠状動脈が狭くなつて起こる狭心症（血行不良）や心筋梗塞（筋肉の壊死）のリスクも高まります。歯周病細菌に対して免疫機能が働く際に炎症を引き起こすタンパク質が

つくられ、それが心臓の血管に作用して傷をつけたり、また、ある種の歯周病細菌は血液を固める因子を持っていて、直接、冠状動脈に血栓をつくったり血管を狭めたりします。そうして心臓の動脈硬化を助長し、虚血性心疾患の危険性を高めるのです。

糖尿病の悪化にも影響があります。健康な状態では、血中の糖が多くなるとインスリンが働き、エネルギーとして蓄えるよう体の細胞に取り込まれ、血糖値は一定に保たれます。ところが糖尿病では、炎症を引き起こすタンパク質が脂肪細胞でつくられ、インスリンの働きを弱めるように作用して血糖値がバランスを失います（インスリン抵抗性）。ここで歯周病が進行すると、その病巣からも同様のタンパク質がつくられ、インスリン抵抗性がさらに増し、糖尿病の症状を悪化させるのです。低体重児出産や早産も歯周病と関係があることがわかつ

ています。ただしメカニズムはまだはっきりしていません。ただ、早産については、歯周組織が慢性的に炎症を起こしている時にそこでさらなる炎症誘発物質がつくられ、血流に運ばれて子宮の収縮と子宮頸部の拡張を促進させた結果と考えられています。とくに妊娠中は歯周近くにも女性ホルモンが増えている、ある種の歯周病細菌はこれを栄養源とするため、歯周病になりや

すく進行も早いとのこと。ですから口の中を清潔に保つよう、いつも以上に気をつけてください。そのほか、歯周病の影響として、骨粗しょう症や腎炎、関節炎、発熱などへの関連も疑われているということです。歯周病を甘く見ていると、歯の周りにとどまらず、全身の健康を害しかねません。どうしたらいいのか、次頁で確認しておきましょう。

**お年寄りでは肺炎や気管支炎の原因にも!?**

肺や気管は嚥下や咳など体の生理的な反応によって守られています。しかし高齢になるとこれらの生理的機能が衰えるため、自らの唾液や食べ物を不本意に気道や肺に吸引しがち。この際、口の中の細菌も同時に吸引することとなり、肺炎を起こします。とくに歯周病細菌は肺炎の原因となるものが多いので、高齢に限らず、認知症、被介護、脳血管障害、手術後など身体の防御機能が低下した状態も要注意です。



# 歯

周病の進行を防ぐにはどうしたらいいのでしょうか。原因はプラーク中の細菌ですから、プラークコントロール、つまりプラークを確実に取り除くことが最も大切。一番の方法は、正しいブラッシングです。

「私は毎日ブラッシングしているのに」という方、磨いているつもりでもきちんと磨けていないのが実情かもしれません（下図）。自分に合った歯ブラシを使っていますか？適切な位置に歯ブラシが当たっているでしょうか？

基本は左頁図のとおり。歯ブラシを小刻みに動かし、1〜2本ずつ、10回〜20回くらい磨きます。1日に最低一度は、5分以上かけてゆっくり、すみずみまでプラークを取り除いてください。理想は毎食後に磨くこと。さらに寝る前に丁寧に磨くと効果的です。

ただし、歯の生え方や大きさは人それぞれ違うもの。歯科医師や歯科衛生士と相談し

## 歯周病

### 4

# 予防と治療はこうします。

ながら自分に合ったブラッシング方法を見つけましょう。

歯間ブラシやデンタルフロス、部分磨き用歯ブラシなどの補助器具の併用もおすすめです。加えて、生活習慣の改善も

大切。先にも申し上げたとおり、歯周病を悪化させる最大の要素は喫煙です。ぜひ禁煙を心がけて。もちろん偏食もNG。繊維質やビタミンCの豊富な食物をとり、バランスの良い食生活を実践してください。噛み合わせの悪化も防ぎながら、歯周病に負けない抵抗力をつけましょう。

さて、治療の基本は原因除去法。検査で歯周病の実態をつかみ、原因を除去します。

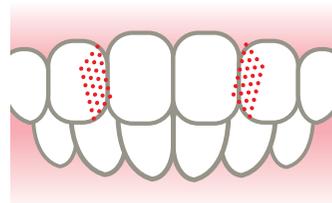
①精密検査と応急処置  
まず、歯周ポケットの測定、レントゲン診断、問診、噛み

を確認。予測した結果が得られないときは、歯周外科手術へ。

⑥歯周外科手術  
さまざまな術式があり、症状に応じて使い分けられます。（とはいえ、どれだけ新しい治療法を用いても手遅れの歯周病は治療できません！）

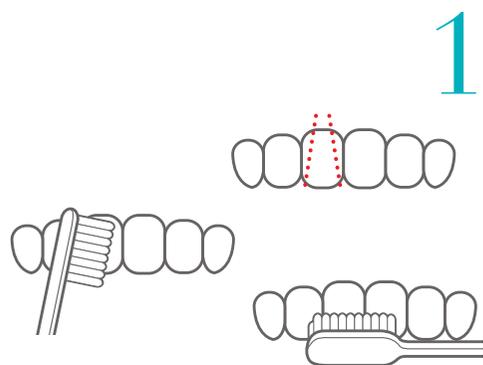
⑦メンテナンス  
歯周病は治療が終わってからも肝心。毎日のブラッシングと規則正しい生活、歯科医院での定期検診・口内清掃によって、健康を取り戻した状態の維持に努めましょう。

## プラークのつきやすいところ

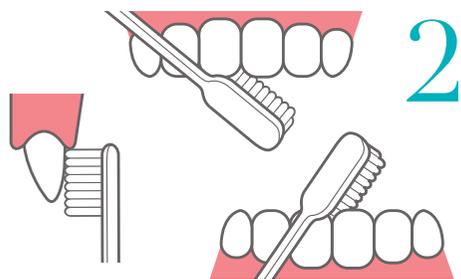


歯と歯の間  
歯と歯肉の境目  
奥歯の噛み合わせ  
歯と歯が重なったところ  
抜けた歯の周り

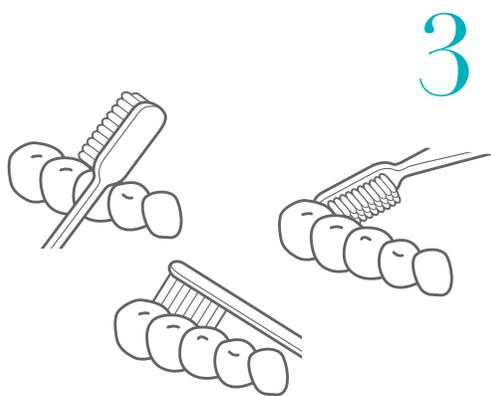
- ① 合わせのチェック等を行い、応急処置を行います。腫れた歯肉の切開、膿出し、噛み合わせの調整、投薬などです。
- ② 歯肉縁上の歯石除去  
歯肉縁より上にある歯石を除去（スケーリング）します。適切なブラッシング指導によってプラークコントロールが順調であれば、歯肉炎の場合で2〜3週間、歯周病の場合でも軽度なら2〜3カ月の継続によって完治することも。
- ③ 再評価検査1  
歯肉が健康を取り戻しているか検査します。歯肉縁の下に歯石が付着して炎症が改善しない場合はSRPへ。
- ④ スケーリング・ルートプレーニング（SRP）  
局所麻酔下で歯肉の縁の下の歯石を除去します。さらにざらざらしたセメント質も除去し、歯根の表面を滑沢に仕上げます（ルートプレーニング）。
- ⑤ 再評価検査2  
1カ月程度おいて改善状況



### 1



### 2



### 3



# しつかり噛んで 体も心も健康に。

## 目

本人の歯周病の罹患率<sup>りかん</sup>は、とくに40代になると急増します。45歳以上では58%が進行した歯周病と診断され、出血や歯石を加えると80%以上になるといわれます。ところが興味深いことに、未開の地に住む人々は、私たちが使うような歯ブラシも歯磨き粉もないのに、年齢のわりに歯周病やむし歯が少ないのだそうです。

この違いの理由は、噛むこと。しつかり噛んで食べることで、口内の衛生と健康維持にとっても大切なことをご存じでしょうか。噛むことで反射的に分泌される唾液には、口の中を浄化する働きがあります。噛む動きは歯肉や口の中の皮膚を強め、舌の血流促進にもつながります。ですから硬いものや筋ばったものも食べる人には歯周病やむし歯が少なく、逆に、あまり噛まなくてすむ軟らかいものばかり食べている人に多いのだから、皆さんもまずは食事や食べ方を見直してみてもいいかもしれません。

というわけで、正しく楽しい食生活を心がけることが、口の中、そして心と体の健康への第一歩。もちろん正しいブラッシングと専門家によるチェックで、歯周病対策に万全を期しましょう。



playmobil

©2007 geobra Brandstätter.

PINOCCHIO

プレイモービル日本販売総代理店 株式会社アガツマ

●商品のお問い合わせ TEL.03-5820-7270

●http://www.playmobil.co.jp

株式会社アガツマ