

20代から始まっている!? “知っておきたい歯周病のこと”

自分でも気づかないうちに、かかっているケースが多い歯周病。予防のためには、まずどんな病気なのかを知ることが大切です。

口内ケアは、 コロナ対策にも

しっかりとブラッシングした後に、市販の洗口液を用いると歯周病予防効果はさらに高まります。それだけでなく、洗口液を用いたうがいにはコロナ対策の点でも期待されます。洗口液による新型コロナウイルスの抑制効果を検証した国内外の報告では、塩化セチルピリジニウム=CPC(GUMデンタルリンス、モンダミン)、ポピドンヨード(明治うがい薬)、エッセンシャルオイル(リステリン)、等で新型コロナウイルス量を低下させることが示されています。口内ケアは歯周病予防だけでなく、コロナ対策としても重要なんですね。

COLUMN

直接の原因は口の中の細菌。 ストレスや病気も引き金に

歯周病をわかりやすく言えば、細菌を退治するための「歯茎の炎症」のこと。隅々までお手入れができていないことが主な原因です。歯と歯の間や歯茎との境目まで掃除が行き届かないと、歯垢が溜まって細菌が増え、炎症を起こさざるを得ない状況に。進行すると歯を支える骨が溶け、最終的には抜歯をすることになってしまいます。

歯周病は20代から始まっています。悪い歯並び、噛み合わせの不調は磨き残しが出やすく、噛む負荷が一部に集中するなど、特に注意が必要です。

喫煙、ストレス、不規則な生活、抗てんかん薬やカルシウム拮抗剤、免疫抑制剤といった一部の服用薬も、歯周病の進行に関係しています。遺伝や糖尿病、骨粗鬆症などの病気も歯周病リスクを高めるため、口の中の細菌を取り除くような歯磨きを心掛け、炎症を防ぎましょう。



【薬の服用】
血圧を下げる薬や免疫を抑える薬など、服用薬の中には歯茎が腫れやすくなるものがある。



【糖尿病】
高血糖状態が続くと防御反応が低下し、細菌が繁殖しやすい。歯茎の血管が痛むことで歯周病が進行。



【遺伝】
歯の質や歯並び、唾液の質などは遺伝しやすく、また一部の遺伝性疾患になることで、歯周病リスクがアップする。



【喫煙】
タバコの成分が歯垢をつきやすくする他、血管を収縮させて歯周病への抵抗力を弱める。



【肥満】
脂肪細胞が炎症や免疫機能に影響する物質を出し、炎症を悪化。歯を支える骨が溶けるのを早める。



【ストレス】
唾液の量が減り、口内を清潔に保てなくなる。自立神経のバランスが崩れることで免疫力も低下。

磨き残しだけじゃない！ 歯周病リスクを高める プラスα要因

病気のリスクを下げる/ 「丈夫な歯」に!

「歯周病は万病のモト」と言われるほど、健康を保つには、口腔内環境を整えることが鍵に。歯についての知識を深め、正しいケアを実践しましょう。

歯周病が様々な病気のモトになる!?

“口内の健康が大切な理由”

歯は、快適な暮らしに欠かせないもの。不調が出ると、食事もおいしく味わえません。また、口内ケアはコロナ対策としても期待できます。

【監修】
三谷章雄 先生

愛知学院大学歯学部附属病院院長 歯周病科部長。同学部歯周病学講座教授・博士(歯学)。歯周病治療のスペシャリスト



虫歯や歯周病が 病気のリスクを高める

虫歯や歯周病が進行すると、最終的には歯を抜かなければならなくなります。そうすると、上手に食べられない、しゃべることができないなどの機能障害が起こり、生活にも支障が。今は100歳まで生きる時代。健康で楽しく長生きするうえで、食生活とコミュニケーションが充実しているかどうかは、大きなポイントです。

それに加え、歯周病が糖尿病、心臓疾患、肺炎、アルツハイマー病など体の病気のリスクを高めることも報告されています。

セルフケアと合わせて 歯科でもメンテナンスを

歯の健康を保つためには、自宅でのセルフケアと、歯科医師・歯科衛生士が行うプロフェッショナルケアの両

健康な歯を保つために 年代別で意識したいこと

20代

デンタルフロスを習慣化。それに加えて、歯ブラシを使った丁寧な歯磨きが、口臭予防の点でも重要。

30代

歯間ブラシを活用。この時期に歯間ブラシを使うことを定着させるのが、歯を長く保てるかを二分する。

40~50代

歯間ブラシ+歯ブラシでのセルフケアを当たり前にする。将来、入れ歯にならないためにとても重要。

60代~

歯の根にできる大人虫歯を防ぐため、歯間ブラシ+歯ブラシで磨く時にフッ素入りジェルや歯磨き粉を。

歯の健康を保つことが 豊かな人生につながる

20代の4~5人に1人、そして50代では2人に人が実は歯周病。

方を行うことが大事です。一番重要なのは毎日の歯磨きですが、自分ではどうしてもケアしきれない部分があります。また、歯石は歯ブラシでは取れないので、定期的に歯科医院で掃除をしてもらいましょう。

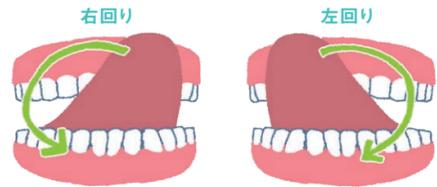
歯周病も虫歯も、磨きにくい歯と歯の間から進行することが多く、トラブルが起こる前にケアすることが大切です。そのため、歯間ブラシやデンタルフロスなどを習慣的に使って、隙間まで丁寧に。朝・昼・晩と、まずは歯間ケアをして、その後歯ブラシで磨くのが理想ですが、「毎回は無理」という人は、朝食後と寝る前だけでもしっかりとケアを。隅々まで磨くことで口臭も予防できます。

歯周病は症状がなく気づけない沈黙の疾患です。健康貯金と思つて、20代からフロス、30代からは歯間ブラシを使った歯間ケアを習慣に。自覚症状がなくても、歯科医院を定期的に受診することも重要です。

年齢とともに歯茎は少しずつ下がっていきます。60代以降になると増えてくるのが、歯の根っこにできる大人虫歯です。自分では見えにくいため気づかず、ある日、ポキッと歯が折れてしまつたり、歯茎の中まで虫歯が進行すると抜かざるを得なかつたりする場合も。

将来の自分の歯を守るには、自分自身です。美容院や床屋へ通うような感覚で、歯科でのメンテナンスを受けましょう。年齢を重ねても、自分の歯でよく噛み、おいしく食事ができるということは、精神面を含めた健康維持・増進を考えるうえでとても大切なことなのです。

LET'S TRY
いい唾液を出すための「舌回し」



- ①口を閉じ、舌先で上下の歯茎の表面をなぞるように一周させる
- ②右回りに10回、左回りに10回を2秒ほどかけて回すのがコツ

注意 舌で歯を触った際にとがった感触を感じる場合は、舌への過度な刺激になるため、お勧めできません

新常識
6

ストレスや疲れも
歯の健康に影響大

唾液の分泌は、自律神経の影響を受けています。就寝中だけでなく、ストレスを感じた時も、唾液の分泌は減少しがち。そうすると、口内細菌が繁殖しやすくなってしまいます。緊張やストレスで口の中が乾いていると感じたら、唾液の分泌を促す「唾液腺マッサージ」や「舌回し」を試してみてください。唾液パワーの低下をカバーできます。

新常識
7

最低でも月に1度は
歯ブラシを交換する

毛先が曲がった古い歯ブラシを使い続けていると、どれだけ丁寧に歯磨きをしたとしても、磨き残しが出やすくなります。また、1カ月以上使い続けた歯ブラシは、雑菌の温床と言ってもいいほど。流水で洗って水気をしっかり切らないと、細菌がどんどん増殖してしまいます。最低でも1カ月に1度は、新品に取り換えましょう。

新常識
8

過去に治療した
銀歯は要チェック

虫歯を削った後の詰め物として使われる銀歯の素材は、水に触れるとわずかながら金属イオンが溶出します。アレルギー体質の場合、銀歯が引き金で金属アレルギーになることがあります。さらに、銀歯と自分の歯の隙間から、知らないうちに内側へ虫歯が進行しているケースも。デンタルフロスが引っかかりたりする時は要注意です。



新常識
9

鼻呼吸を意識すれば
虫歯や歯周病の予防に

口呼吸をしていると、口の中が乾燥して唾液の分泌量が減ってしまいます。そうすると、自浄作用や殺菌効果が低下して、虫歯や歯周病になりやすくなったり、口臭が強くなったり。歯の表面も乾燥するので、汚れがつきやすいうえ、落ちにくくなります。口呼吸になっている人は、口を閉じる筋肉を鍛えて、鼻呼吸を意識しましょう。

LET'S TRY
「毒出しうがい」で
口呼吸から鼻呼吸へ

おちょこ1杯程度の水を口を含みクチュクチュと音が出るように「速く」「強く」歯に押し当てる感じでうがいします。口内の菌を減らすだけでなく、口の周りの筋肉が鍛えられるため、鼻呼吸につながる効果も期待されます。

出典：照山裕子「歯科医が考案 毒出しうがい」（アスコム）

左の奥歯に目がけて!



④左の奥歯をきれいに
左の歯に10回強くぶつけた後、吐き出す

右の奥歯に目がけて!



③右の奥歯をきれいに
右の歯に10回強くぶつけた後、吐き出す

できるだけ高速で力強く!



②下の歯をきれいに
下の歯に10回強くぶつけた後、吐き出す

口はしっかり閉じたまま。



①上の歯をきれいに
上の歯に10回強くぶつけた後、吐き出す

その知識、間違っているかも…

“目からウロコの新常識”

歯について、よく耳にする話。実は間違っているかもしれません。古い情報や思い込みは捨て、正しい知識で歯をケアしましょう。

新常識
2

歯磨きは回数よりも
1回に時間をかけて

例えば、1日に5回歯を磨いたとしても、1回1回の時間が短ければ、歯垢は落ちません。歯磨きは1日に何度も行うよりも、1回に時間をかけて隅々までキレイに行うことの方が重要です。まずは、歯間ブラシやデンタルフロスで歯と歯の間を磨き、その後、歯ブラシで、細かく振動させるようなつもりで、1カ所20回以上歯ブラシを動かして磨きましょう。

新常識
1

歯ブラシで落ちる
汚れはたった6割

歯を磨く際、歯ブラシだけではどんなにがんばっても、歯間の汚れをキレイに落とすことは不可能。ある調査では、歯ブラシのみで歯を磨いた場合、61.2%しか歯垢を落とせないということが確認されています。歯ブラシでは届かない歯と歯の間には、デンタルフロスや歯間ブラシの使用がマスト! 併用することで歯垢の除去率が格段にアップします。

新常識
4

就寝時は特に
時間をかけて丁寧に

朝、起きた時、口の中のネバつきが気になることはありませんか? 普段、口の中の細菌は、唾液の分泌でコントロールされています。寝ている間は、起きてるときより、唾液の量が減ってしまうため、口内細菌が繁殖しやすい状態に。そのため、就寝前はいつも以上に時間をかけて、隅々まで歯磨きすることがとても大切です。

新常識
3

予防ケアの近道は
唾液をたくさん出すこと

唾液には、歯垢を洗い流す自浄作用をはじめ、口の中の細菌の増殖を抑える抗菌作用、歯を修復する再石灰化作用があります。さらに、唾液に含まれる抗炎症成分が歯周炎や歯肉炎の炎症を抑える効果も。唾液の分泌量をアップするのに有効なのは、よく噛んで食べることです。

新常識
5

2~3カ月に1度は歯石オフ&
口腔フローラをリセット

歯間ブラシやデンタルフロスなども使い、丁寧に歯を磨いていても、歯垢を完全には落とされません。残った歯垢はしばらくすると歯石に変わり、歯周病の原因になります。できれば、2~3カ月に1度のペースで歯科医院へ行きましょう。専門家のもとで定期的に歯を掃除してもらうことが、虫歯や歯周病の予防に大きく役立ち、生涯自分の歯で食べられます。

失くしてしまった時、慌てないために… “ 歯科医療の今とこれから ”

歯を失うときちんと噛むことができなくなり、体の健康も脅かすことに。自分の歯を失ったら、医療の力で人工の歯をつくり、機能を補いましょう。

治療の メリット・デメリット

インプラント

- メリット**
- 強い力で噛むことができる
 - 見た目が天然の歯と変わらない
 - 周りの歯を傷つけずに治療できる

デメリット

- 手術をする必要がある
- 治療期間が半年～1年と長い

ブリッジ

メリット

- 条件によって保険適用になる
- 治療期間が1カ月程度とスピーディー
- 自然な噛み心地を得られる
- ずれたり、浮き上がったりしない

デメリット

- 前後の歯を削らなければいけない
- 土台にする歯に負担がかかる
- 食べカスが詰まりやすい

入れ歯

メリット

- 保険適用と適用外があり、選択肢が多い
- メンテナンスが比較的簡単にできる
- 出来上がるまでの時間が短い

デメリット

- 汚れや細菌、ニオイが付きやすい
- 隙間に食べカスが入り込む
- 定期的な調整や作り直しが必要
- しばらくの間は違和感がある

歯周病や虫歯の抜歯の他、スポーツ中の事故などで歯を失ってしまうケースもあります。そんな時の治療法は基本的に、取り外し式の「入れ歯」「固定式のブリッジ」「埋め込む「インプラント」の3つです。

最近では、健康な歯をほとんど削らない「接着ブリッジ」も出てきました。小さな部分入れ歯とブリッジがハイブリットされたような構造のものですが、どの治療法にもメリットとデメリットがあります。

専門家に前後の歯の状況や、自分できちんとケアできるかどうかなど

自分の歯を失ったら 医療の技術で人工歯を

を総合的に判断してもらったうえで、ベストな治療法を決めることが大切です。

**メリットとデメリットを
しっかり見極めて選ぶ**

歯がない部分の顎の骨に人工歯根を埋め込み、その上から義歯をつけるインプラント治療を選択した場合、手術が必要になります。インプラントは顎の骨に埋め込むため、骨量や骨質が十分でないとい治療を受けられませんか。埋め込んだ後、骨にしっかりと結合するまで2～6カ月かかり、そこから人工の歯を被せるので、入れ歯やブリッジに比べ

て治療期間も長くなります。

また、自費診療のため治療費が入れ歯やブリッジに比べて高額に。さらに、歯間ブラシや歯ブラシをきちんと使って、歯周病を管理できる高度な自己管理能力も欠かせません。

それでも、前後の歯を削る必要があるブリッジなどと違って、他の歯への負担が少なく、自分の歯に近い機能と見た目を取り戻すことができるのは何にも代えがたい大きなメリットです。

**治療後の自己管理も
大事なポイントに**

ただし、インプラントにした部分

は、インプラント周囲炎などの感染がどうしても起きやすくなります。治療前に、親身になって歯磨き指導をしてくれるなど、きちんと自己管理ができるかどうかを先に判断してくれる、患者さん思いの歯科医を選ぶことが大事なポイントです。

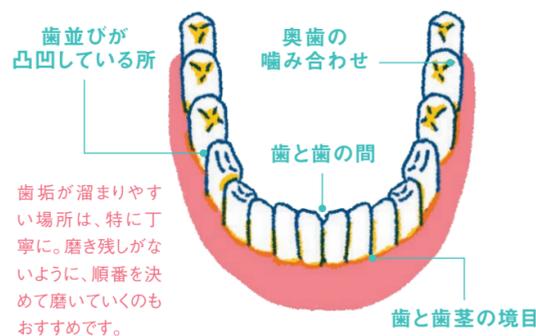
今は、虫歯や歯周病などでも歯を失っても、人工の歯を利用すれば、食事や会話を楽しむことができる時代。近年は、歯周病が進行して顎の骨がやせていく「骨吸収」が著しい場合でも、入れ歯タイプのインプラントをつけることができます。諦めず、まずは専門家に相談しましょう。

日々の習慣をアップデート “ 正しい歯の磨き方 ”

歯の健康を保つには、丁寧な歯磨きで歯垢をしっかりと落とすことが大切です。正しい歯磨きの方法をマスターして、虫歯や歯周病を予防しましょう。

磨き残しに注意!

歯垢が溜まりやすいのはココ!



歯間ブラシも今や常識! 隙間や境目までキレイに

歯磨きのタイミングは、基本的に毎食後。特に、就寝前と朝食後は重要です。就寝中は唾液の自浄作用や抗菌作用が低下するため、丁寧なブラッシングで口内の細菌量を少なくしておきましょう。

歯間ブラシやデンタルフロスはマスト使用で、隙間までキレイに。歯と歯茎の境目に歯ブラシの毛先を当て、歯並びの悪い部分は、ヘッドが小さいタフトブラシを使いましょう。そしてブラッシングが終わったら、市販の洗口液でうがいをして仕上げましょう。

歯磨きの3大ポイント

歯を磨く際には、「毛先の当て方」、「力加減」、「動かし方」の3つを意識してブラッシングを。

POINT. 3

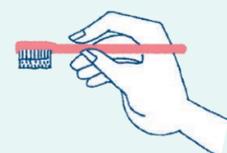
小刻みに振動を与えるように動かす



小刻みに振動を与えるように歯ブラシを動かし、1～2本ずつ磨きます。歯周病の原因となる歯垢は粘着性が高いため、1カ所につき20回以上磨くように。うまくできないときは音波ブラシが有効。

POINT. 2

毛先が広がらない程度の軽い力を意識する



歯の面に歯ブラシを当てた時、毛先が広がらない程度の軽い力を意識することが大切です。力が入り過ぎないように、鉛筆を持つような持ち方を試してみてください。

POINT. 1

歯と歯茎の境目や歯間に毛先を当てる



歯ブラシの毛先を歯と歯茎の境目、歯と歯の間にきちんと当てましょう。慣れないうちは鏡を見て、毛先が正しい位置に当たっているかを確認しながら磨くのがおすすめです。

磨きにくい時のコツ

✓ 境目と歯間

歯と歯茎の境目は、歯ブラシを90度または45度の角度に当て、細かく前後に動かします。歯と歯の間にはデンタルフロスや歯間ブラシを。歯周病予防や改善にも効果的な磨き方です。

✓ 背の低い奥歯

奥歯に背の低い歯がある場合は、歯ブラシを斜め横から入れて磨きます。奥歯の奥は先端部分の毛先を当てるように。ヘッドが小さい歯ブラシなら奥までしっかり届きます。

✓ 凸凹した歯並び

歯ブラシを横から当てるだけでは、凹んでいる部分に毛先が届きません。歯並びの悪い部分は歯ブラシを縦に当てて、上下に細かく動かしながら、1本ずつ磨きましょう。