

●第2回健康おおたわら塾(全11回)●

「歯周病は生活習慣病～知らずに進む歯周病～」

■相談・問い合わせ
健康政策課成人健康係
☎(23)7601

●「歯周病」とは

「歯周病」は歯ぐきや歯を支える骨が破壊される病気で、かつては歯槽膿漏(しそうのうろう)といわれていました。現在、生活習慣病の1つと言われるほど増加しています。自覚症状が出にくく、進行すると歯が抜け、食生活や日常生活に悪影響をおよぼします。

●歯周病の特徴

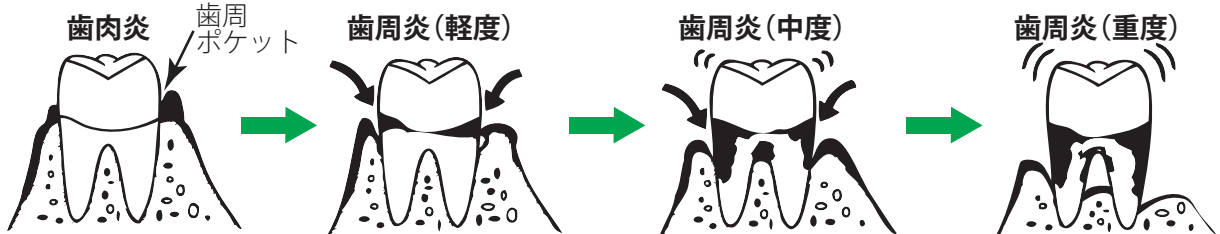
これらの症状に心当たりのある方は、歯周病かもしれません。

- 朝起きた時、口の中がネバネバする
- 口臭が気になる
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯が長くなったような気がする
- 歯磨きの時に出血する
- 歯ぐきがかゆい、痛い
- 固いものが噛みにくい
- 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間ができた



●歯周病はこうして進行します

健康な歯ぐきはピンク色で引き締まり、弾力もあります。



歯周ポケット(歯と歯ぐきの溝)に菌が入り炎症を起こし、歯ぐきが腫れます。歯周病のはじまりです。

歯周ポケットが深くなり、出血しやすくなります。しかし、痛みはないため、自覚症状がなく進行します。

歯ぐきがブヨブヨし、出血や膿が出て口臭もひどくなります。歯を支える骨の破壊が進みます。

歯がグラグラし、噛む時に鈍い痛みが出てきます。歯を支える骨はほとんどなくなり、歯が抜けてしまいます。

●歯周病はこわい病気です

- 心筋梗塞や狭心症にかかる確率が高い
歯周病菌がもつ毒素は歯ぐきから血管に侵入し、血管を炎症させます。
- 糖尿病にも悪影響
血液の中に歯周病菌がもつ毒素が流れると、血糖を下げるホルモンの量が減り、血糖が上昇します。
- 歯周病にかかっている妊婦は早産や低体重児を出産するリスクが高い
- 誤嚥性(ごえんせい)肺炎
歯周病菌が口の中に増えると、気道の中に菌が入ってしまい、肺炎を起こしてしまう危険性があります。
- タバコも歯周病に…
タバコに含まれる有害物質は血管を縮めたり免疫力を低下させ、炎症を抑える働きも低下させます。

「8020運動」

「8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動」は、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動です。栃木県でも、「栃木県民の歯及び口腔の健康づくり推進条例」が制定され、県民自らが検診などを通して歯や口腔の健康づくりに努めるよう明記されています。また、6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。



統一標語「みがこうよ 未来へつなげる じょうぶな歯」

歯がなくなる以外にも、全身に悪影響を及ぼす「歯周病」の恐ろしさは、自覚症状がなく知らないうちに進行することにあります。

★次回は、歯周病から自分の健康を守る生活のポイントと予防についてご紹介します。