

## 体の健康は、お口の中の健康から

口の中の健康状態は全身の健康に大きく影響しているため、口腔の健康増進が健康寿命を延伸し、医療費の大幅な節約につながるということが確認されています。

## 歯を失う原因の約9割は、 むし歯と歯周病

一生自分の歯でおいしく食べるためには、むし歯と歯周病の予防が重要になります。このパンフレットの説明のように、歯周病予防のためには、適切な歯みがきの励行と、かかりつけ歯科医を持ち定期的に予防管理をしていくことが大切です。また、むし歯予防のためには、フッ化物利用、特に公衆衛生的な対策の実施が重要になります。むし歯予防については、パンフレット「フッ化物でむし歯予防」(平成29年2月発行)をご覧ください。

## むし歯予防対策の確立のために

富岡甘楽歯科医師会は、WHO(世界保健機関)が推奨する最も優れた公衆衛生的なむし歯予防対策であるフロリデーション(水道水フッ化物濃度調整)を普及させたいと考えています。このむし歯予防対策が実施されれば、子供から高齢者まで、給水地域で生活する住民すべてが、生涯を通じてむし歯予防の恩恵を受けることが可能になります。

富岡甘楽歯科医師会が実施しているフロリデーション啓発活動は、平成19年度から28年度まで10年連続で、公益財団法人S020推進財団から歯科保健活動事業助成交付を受けています。この冊子は平成28年度の助成事業で作成しました。

## 公益社団法人 富岡甘楽歯科医師会

〒370-2343 群馬県富岡市七日市640-1  
TEL 0274-62-1706 E-mail tkda@tkda.jp

発行日 平成29年2月

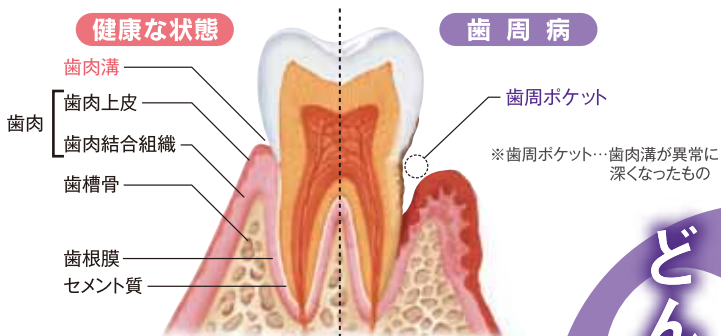
# 歯周病 を防ぐには

## 歯周病の改善は 生活習慣から

## 歯周病は、歯を支える周りの組織に起こる病気です

歯の周りには、歯を支える色々な組織（歯肉、歯根膜、セメント質、歯槽骨）があります。歯周病は、これらの組織が細菌に感染し、炎症と破壊が進行する病気で、放っておくとついには歯が抜け落ちます。

また、歯の周りだけでなく、心臓病など様々な全身疾患の原因ともなります。糖尿病患者には重度の歯周病患者が多く、一方、歯周病が進行すると糖尿病が悪化するという関係が見られます。



これらの症状は歯周病の兆候です。

こんなこと  
思いあたり  
ませんか？



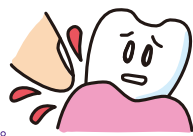
朝起きたとき、口の中が粘ついたり妙な味がする。



冷たい水を飲むと、むし歯もないのに、歯や歯ぐきがしみて痛い。



歯を磨いたときやリンゴを食べたとき、歯ぐきから出血することがある。



歯ぐきが赤くはれたり痛むことがあり、押すと血やウミが出る。



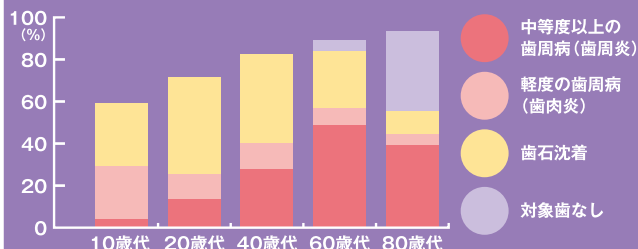
歯ぐきがむずがゆく、ぐらぐらと動く感じがでる。



歯と歯の間によく食べ物がはさまる。

## ほとんどの大人が、かかっています

歯周病にかかっている人の年齢別グラフ



ほとんどの大人が程度の差はあれ、歯周病にかかっているといっても過言ではありません。歯石沈着は歯周病の原因になるので、放っておけば歯周病にかかる可能性が高くなります。

また、40歳代では今までにむし歯にかかった歯の本数が平均13本と報告されており、治療した歯が多いほど歯周病にかかりやすくなるという負の連鎖が起こります。

どんな病気？  
歯周病って

口腔ケアを怠っていると...



10代  
歯肉から血が出る  
軽度の歯周病(歯肉炎)



40代  
多くの治療歯があり  
中等度の歯周病(歯周炎)にかかっている



80代

80代の3人に1人はかむ歯が1本もなくなっています。



口臭があり、親しい人から口が臭いとされたことがある。

鏡で見ると前よりも歯が長くなったように感じる。

## 歯周病は生活習慣病

歯周病は、不摂生な生活習慣が発症や悪化の主原因となる生活習慣病です。また歯周病は、徐々に進行すると考えられていた時代もありましたが、今日では、急に悪くなる時期（勃発期）と静止期を繰り返しながら進行していくことがわかっています。日常生活において、この勃発期に感じる変化（痛み・腫れ・ウミ等）に十分注意し、早めに歯科医に相談し治療を受けることが大切ですが、根本的には生活習慣を改めることが大きなポイントとなります。

## 歯周病はプラーク（歯垢）がたまることから始まります

プラークは、誰の口の中にもある細菌と食べ物由来の栄養成分によってでき、約70%は細菌です。歯周病が進行すると歯周ポケットが

生じ、さらにプラークが増大しやすくなります。プラークには、1mg（湿重量）あたり約300種、1億個以上の細菌が存在し、

身体はプラークとの間で免疫応答という戦いを繰り返しています。抵抗力が弱まれば、全身にいろいろな症状が現れてきます。歯周病を予防し、進行を防ぐには、プラークをためないことが大切です。



ねばねばした細菌の集まりがプラーク【写真上】です。その細菌が少しずつ死滅して、細菌の死骸に唾液成分の無機質が沈着して石灰化したものが歯石（しせき）【写真下】になります。

# 歯周病の進行状態



健康な歯肉には、ステップリング（みかんの皮の表面の小さな凹凸のような状態）がみられます。サンゴ色、またはピンク色で、ひきしまって弾力性があります。



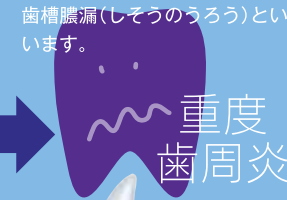
歯のつけ根の表面に、プラークがたまり、歯の周囲や歯と歯の間の歯肉に炎症が起こります。ブラッシングした時や、固いものを食べると、出血することがあります。これくらいではまだ痛みもありません。



プラークが歯石になり、大きくなると、歯根膜が溶け歯肉溝のなかにも広がってきます。歯肉溝はだんだん深くなり、歯肉の弾力がなくなって、歯周ポケットと呼ばれる空間ができます。炎症も進み、歯槽骨の破壊も始まります。



症状が進むと歯周ポケットがさらに深くなり、歯槽骨がほとんど破壊され、歯がぐらつき、歯の根も見えてきます。出血や口臭も強くなり常時ウミが出るようになります。その状態を一般に歯槽膿漏（しそくのうろう）といいます。



プラーク  
歯肉に炎症が起こる  
歯根膜  
歯槽骨

歯石  
歯周ポケット  
歯根膜が溶けはじめ歯槽骨の破壊も始まる

炎症がひどくなる  
歯槽骨の破壊がさらに進む

# 予防

# に勝る治療はありません!

「症状が出てから治す」より「普段から気をつける生活」が賢いのです。

例えば、のどがいがらっぽい、身体がだるくて熱っぽい、これは風邪だと疑われてしまうでしょう。

しかし、歯周病の場合、初期の歯ぐきの出血や腫れは不調だとなかなか感じられません。進行した結果、歯がぐらぐらしてものが噛みづらくなって初めて不調感もち、困った事と感じられる、歯周病は生活者にとってそんな病気です。



## 医療費に関して

国民医療費が39兆2,117億円、その中で歯科に関する診療は2兆7,132億円で、他の疾患と比べると多い部類に入ります。これらは国民皆保険で行われているのですから、歯周病を含め歯に関する病気がもう少し減らないといけないのではないのでしょうか。また、長い目で見ると、予防を日頃から行い、健全な歯を長く保つことで国民医療費の全体が少なくて済むことがわかっています。



## 妊娠期と歯周病 - お母さんになられる女性の方へ -

妊娠しているときに歯周病にかかると、母体とお腹の子に悪影響があります。

妊娠すると、胎盤の発育にともないプロゲステロンとエストロゲンが産生され、これらのホルモンは歯肉溝内での濃度も上昇します。

すると、これらの女性ホルモンを吸収することで増殖するプレボテラ・インテルメディア菌の数が、妊娠12~13週目ごろになると妊娠初期の5倍にも増加します。

このために、ごく少量のプラークや歯石の付着にも反応してしまうため、著しい歯肉炎の症状が出てしまいます。

この妊娠期における歯肉の変化を軽く考えてはいけません。これが、生まれてくる赤ちゃんに多大なる影響を及ぼすこともあるのです。

病気の予防は、子どもが生まれる前の母親の妊娠期からスタートして、出産後も継続して母子の口の中の健康をサポートすることが最も理想的です。

歯周病を感染症と捉えた場合にも歯周病の原因となる菌が家族の中で感染する危険性を軽減し、子どもの歯を将来の歯周病から守るうえでも重要となります。

とくに母親や家族のなかに歯周病患者がいる場合は、まずその方の歯の周りの治療がスタートとなるべきと考えられます。

また、家族内における歯磨きや食習慣などの生活習慣、母親の健康に対する意識や喫煙習慣の有無などが、その家庭で育つ子どもの口の中の状況に大きくかかわってくるのです。





## 歯周病の要因と予防対策

- ✓ **宿主要因**  
 年齢 / 遺伝 / 咬合  
 糖尿病などの全身性疾患
 ➔ 全身の健康保持・増進  
 むし歯予防と健全歯の保持  
 矯正治療・咬合再生治療
- ✓ **病因要因**  
 歯周病原細菌
 ➔ 家庭での歯口清掃習慣  
 専門的予防処置
- ✓ **環境要因**  
 喫煙 / ストレス
 ➔ 禁煙  
 生活習慣の改善

## 歯周病予防は検査から - 検査の重要性 -

歯周病予防の話は、だいたい「よく磨きましょう」で終わるわけですが、それを繰り返しているだけではいけません。

検査は非常に重要です。

まず口の中の汚れ、ブローイング時の出血を診ます。できれば歯周病原菌に感染しているかどうかの抗体価も調べます。進行すると歯周組織の破壊が起こるので、ブローイングによってブローイングデプスや、アタッチメントレベルを計る、骨吸収をレントゲンで見る、分岐部を見る、それに加え咬合も確認します。ほとんどの場合、歯がぐらつくと咬合性外傷というもうひとつの病気が歯周炎に加わります。

※ブローイング…ブローブ(細い棒状の器具)を使って歯周ポケットの深さを調べる検査。  
 ※ブローイングデプス…歯ぐきの一番上からブローブがどこまで入っていくかの距離。  
 ※アタッチメントレベル…セメント・エナメル境からポケット底までの距離。

## 歯周病の検査項目

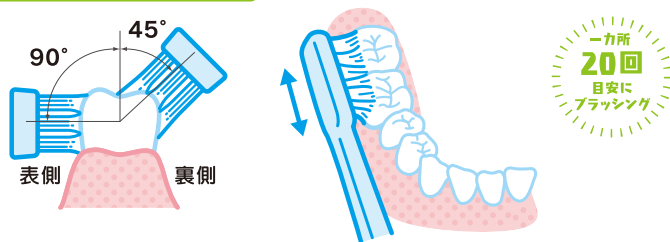


# 家庭でできる 歯周病予防の基本

最も大切なことは、自分自身で行う継続的な努力です

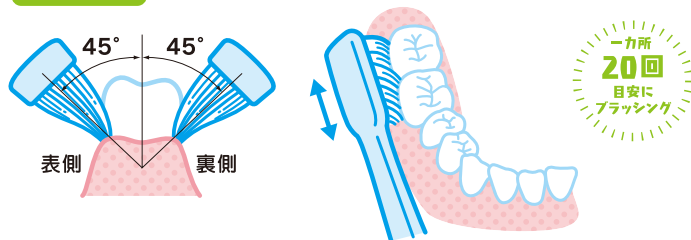
## ブラッシングをマスターしよう

### スクラッピング法 ●●●●●●●●●● 歯の表側・裏側のプラーク除去に効率的



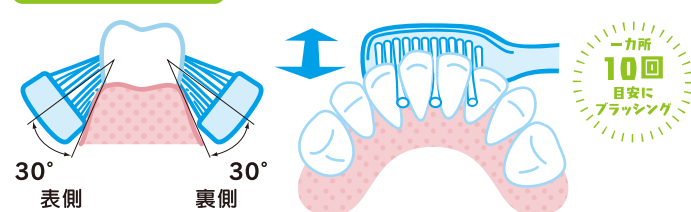
ブラシの毛先を歯の表側の面に対しては垂直に、裏側は約45度の角度で当てるようにして、毛先を前後に小さく動かしします。

### バス法 ●●●●●●●●●● 歯周ポケットの清掃に有効



やわらかめな毛先の歯ブラシを使用し、プラークのつきやすい歯と歯ぐきの境目にある歯周ポケットをブラッシングします。

### つまようじ法 ●●●●●●●●●● 歯間部の清掃に最適



歯と歯の間にブラシの毛先を入れて引く動作を繰り返します。往復運動をするようにまっすぐ引き抜くと効果的です。

※あくまで基本的なブラッシング法の一部です。  
 歯科医師や歯科衛生士の指導の元でこれを組み合わせたり、応用したりします。

## 歯ブラシの補助として

歯ブラシだけでは磨ききれない歯の隙間には、歯間ブラシやデンタルフロスを使用して隅々までみがくことも大切です。

### デンタルフロス



デンタルフロスの使用例

### 歯間ブラシ



歯間ブラシの使用例

## 自分にあった正しいブラッシング方法を身につけましょう

専門家による適切な指導を受けることが大切です

歯周病やむし歯の直接的原因はブラークです。このブラークはていねいなブラッシングによって、大部分を取り除くことができます。

適切なブラッシングを続けることで、歯周病を予防することができるのです。それだけではありません。程度の軽い歯周病であればブラッシングで治してしまうことも可能です。



歯周炎



染め出し液で赤く染めたブラークや歯石

### ブラッシングにより改善



約3ヶ月後、ブラッシング指導などにより歯周病が改善された例

Point

歯を磨くときは、鏡を見て、歯のよごれや歯ブラシの当て方・動かし方を確認する習慣をつけましょう。

## ブラッシングの指導

歯周病予防の最も基本となるのが、正しいブラッシングの方法を患者さんが知ることです。歯科医師による診断と治療方針により、歯科衛生士がブラッシングの方法を指導します。

一人ひとり歯並びが異なるため、自分にあった歯磨きの仕方を教えてもらいましょう。



## つまようじの使い方に注意

つまようじは歯と歯の間につまった食べ物の食片をとるのに効果的ですが、歯ぐきを傷つけることがあります。

また、かえって食片を押し込んでしまうこともあるので注意しましょう。

最近では、歯間部の形状に合わせ、断面を三角形にしたつまようじが清掃効率とマッサージ効果に良いと言われています。



## ていねいなブラッシングは歯周病予防の基本です

もし歯周病にかかったとしても、歯科医師の治療を受けた後、ブラッシングとマッサージをしっかり行っていれば再発を防ぐことができます。最も大切なのは、何よりも『自分で歯周病を防ぐ』という意志であって、歯科医は患者さんのお手伝いができるだけなのです。

## 専門家による定期的な予防管理 「リコールシステム」

早期発見、早期治療にはリコールが欠かせません

治療をしたあと、三ヶ月か半年などの一定期間が経ってから、再び受診することをリコールといいます。

リコールは、症状が改善されているのか、また、新たな病気にかかっていないかを確認するために是非必要なことです。

リコールのときは病状の確認ばかりでなく、ブラッシングの大切さを改めて認識したり、ブラークや歯石がたまっている場合には、スケーリング・ルートプレーニングも行います。長期的に見ると、リコールシステムを受けている人と受けていない人では歯を失う率に大きな差が出てきます。

## スケーリング(歯石除去)・ルートプレーニング

歯石は自分で取り除くことはできません。定期的に歯科医院へ行き、歯石を取り除いてもらいます。これをスケーリングといいます。

また、ルートプレーニングによって歯ぐきのさらに奥の歯根面をなめらかにしてブラークをつきにくくします。

スケーリング



ルートプレーニング



スケーリング

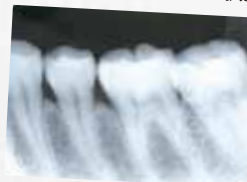


ルートプレーニング

## 歯周病が進んで しまったとき

抗生物質を歯周ポケットに入れて殺菌する方法や、さらに症状が進んでしまった時には、手術が必要な場合があります。新しい手術では、歯を抜かずに歯周の組織を再生させる方法もあります。

### 歯と周りの骨の状態を調べるレントゲン写真



健康な歯槽骨



歯周病で破壊された歯槽骨

## 矯正治療、咬合再生治療の大切さ

不正咬合だと食べものが歯の間にはさまり歯磨きがしにくく、むし歯や歯周病になりやすくなります。咬み合わせも悪いので、全身の健康に大きな影響を与えます。歯並びを治す矯正治療は、病気を治すのと同じように歯の正常な咀嚼機能を取り戻し、健康な身体と心をつくるための歯科治療なのです。

正常咬合になれば多くの問題が解決します。

上下の歯が咬み合い面の接触面積が広くなり、咀嚼回数が向上します。結果、食べ物の消化・吸収が促進され、心身ともに健康な成長発育を示します。

## 喫煙の悪影響と禁煙のすすめ



母親が喫煙者の場合、本人のみならず副流煙の弊害によって、胎児や子供の健康に多大なる悪影響が及びます。喫煙は歯周病の第一の危険な要素であり、禁煙なくして生涯にわたる歯周病の進行を抑えるのは困難といえます。

また、母親が喫煙者である子どもは、乳歯のむし歯を発症する危険が高いという報告があります。

タバコは歯と口腔に大きな影響を与えます。

まず口腔・咽頭ガンの発生率が3.0倍になるほか、歯周病にかかる率も高まります。しかも重症に進行する率が5~7倍になるというデータもあります。

さらに口臭の原因になったり、歯を汚したり、味を感じる味らいを刺激して食べ物の味を妨げる原因になったりします。

## 8020運動

歯の健康を守り、自分の歯でモノを食べられることは、高齢化社会を豊かに過ごすための重要な要素になります。

大人の歯は親知らずを除いて28本あります。この永久歯は自然に抜け落ちることはありません。ほとんどが歯周病やむし歯が原因によるものです。こうした状況を憂慮した厚生労働省は「成人歯科保健対策検討会」を設置しました。1989年に決めた目標が「8020」、つまり「80歳で平均20本以上の歯を残そう」という国民運動です。この程度の歯が残っていれば、一生自分の歯で食べることができます。この目標を達成するため、根本的には小児の段階からのむし歯予防が大切です。

## かかりつけの歯科医を持ちましょう

自分の歯の状況を詳しく把握してくれる歯科医は心強い味方です。自覚症状のあるときには何でも相談できる歯科医、また定期的にチェックを受けられる歯科医を持てば、歯周病やむし歯を未然に防ぐことができます。

歯科治療で注意しなければならないのは、いったん治療し始めたら症状が改善したからといって途中で中断しないことです。結果的にもっと悪化させてしまう場合もあります。歯科医を信頼し、指示を守ることが大切です。

## 地域保健における歯周病予防

妊婦健診

妊婦歯科健診

出産・入院

歯科健診

カウンセリング  
乳幼児健診  
歯科健診  
栄養指導

育児支援指導

産婦人科医院  
(産科・小児科)

医科と歯科との連携

予防と継続医療

歯科医院  
(小児・一般・矯正歯科)

育児及び健康支援

カウンセリング  
唾液検査  
歯科治療  
口腔衛生指導

母親

歯科受診  
リコール  
歯科治療

子ども

歯科受診  
むし歯予防  
矯正治療

リコール、小児定期健診





# 生活習慣の改善が 歯周病悪化を防ぐ

point  
1

## たばこは吸わない！

たばこを吸う人は、吸わない人に比べて歯周病にかかりやすくなっています。これはニコチンなどの作用によって、血液の流れが悪くなり、細菌と戦う働きが弱くなるからです。



point  
2

## 糖分(砂糖)を摂りすぎない

大人だけでなく、子どもにも歯周病が多く見られます。子どもは、特に砂糖が多く含まれているお菓子や清涼飲料水などを摂り過ぎる傾向があります。これはむし歯にもよくありません。



point  
3

## ストレスをためない！

ストレスは歯ぎしりのもとになり、歯ぎしりは歯周病を悪化させます。また反対に、歯周病が歯ぎしりのもとにもなります。自分では気がつかない歯ぎしりにも、家族は注意をはらいましょう。

point  
4

## 両側の歯で噛む

片側の歯ばかりで噛んでいると、噛んでいる側の歯は汚れが自然に落ちますが、あまり噛まない側の歯にはプラークがたまりやすくなります。意識して両側の歯で噛みましょう。



point  
5

## 軟らかい物ばかり食べない

軟らかい食べ物はカスが歯につき、プラークが形成されやすくなります。歯ごたえのあるものや、食物繊維の多く含まれたものをしっかり噛んで食べましょう。



point  
6

## 口呼吸の習慣をやめる

口呼吸は、口腔内が乾燥しやすくなるので、細菌に感染し、炎症を起こしやすくなります。耳鼻咽喉の病気がある人は、治療の必要がありますが、口呼吸のくせのある人は直すように心がけましょう。



# おわりに

歯周病を予防するために何が大切か、皆さんはご理解頂けましたでしょうか？

最も大切なことは一人ひとりが歯周病予防への正しい知識を持ち、実行をすることなのです。

また、ご自身や大切なご家族が歯周病と診断されたことを想像し、正しい生活習慣とブラッシング法などを身につけ、歯周病への予防を進めることが必要となります。

一人ひとりの歯の形や歯並びが異なるように、  
予防方法も各々で異なります。

すなわち、専門家や医療機関で、ご自身に合った正しい予防方法を指導してもらい、より良い対策が今後重要視されていくでしょう。

さらに、WHO（世界保健機関）が、健康な口腔内を維持していくために「予防」を中心とした歯科医師が2020年には70%に達するとも予測をしています。本ガイドブックをご参考に、歯科医院や市町村保健センターに対する意識を見直し、ご家族やご友人を交えて話し合ってください。



生涯にわたる

## 社会的基盤整備



54 カ国以上で実施されている

## 水道水フッ素化

世界のフッ素化実施状況 (2012年)

方法	国数	人口
調整による利用	27カ国	3億8000万人
天然水の利用	41カ国以上	約6000万人
計	54カ国以上	4億4000万人

英国フッ素化協会, one in a million.2012 より

※水道水フッ素化とは水道水のフッ素によるむし歯予防です。

## 米国における水道水フッ素化の普及増加

調整による 2億1066万人 + 天然水による 1112万人

合計  
**2億2178万人**  
(対給水人口率：74%)

50大都市のうち

**47都市で実施中**

コロラドスプリングス、  
ツコン、エルバソ、  
ジャクソンビルの4市は天然

2002年以來 **3250万人増加**

平成24年 CDC 統計より