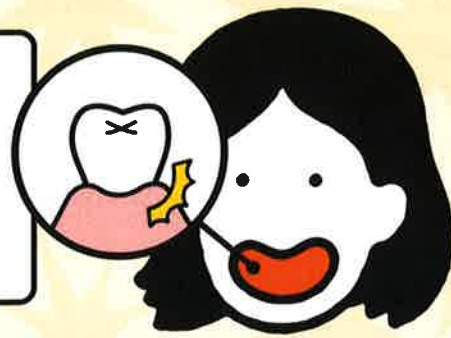


甘く見ないで！ 「歯周病」

健康情報コラム



「最近、歯磨きの時に血がにじむ」「朝起きると口の中がネバネバする」。そんな症状を感じつつも、痛みがないからと歯科受診を先延ばしにしていますか？

厚生労働省の調査によると、日本人の約半数が歯周病にかかっていると言われています¹。

そして、私たちが歯を失う最も大きな原因でもあります。しかし、歯周病の本当の恐ろしさは、口の中にとどまらない点にあります。

●実は歯周病の影響は全身に

歯周病は、歯と歯肉の隙間（歯周ポケット）にたまった歯垢の中に潜む細菌が引き起こす感染症です。「歯が抜けてしまう病気」というイメージが強いかもしれませんが、近年の研究で、その影響は決して口の中だけにとどまらないということがわかってきました。

実は、歯周ポケットの奥深くで増殖した細菌やその毒素は、毛細血管に入り込み、血流に乗って24時間絶え間なく全身を巡ってしまいます。口の中の細菌が、遠くの臓器にまで運ばれて影響を及ぼすなんて、少し意外に思われるかもしれません。その結果、全身の血管にダメージを与え、脳梗塞や心筋梗塞のリスクを高めたり、糖尿病を悪化させたりする原因になることが明らかになっています²³。

さらには、アルツハイマー型認知症との関連も指摘されており⁴、歯周病は、私たちの生涯の健康を左右する「全身疾患」の引き金にもなり得る病気とみなされているのです。

また、日々の生活への影響も見逃せません。歯周病は、自覚がないままに慢性的な疲労感や日中の集中力低下を招きやすくなるという報告もあります⁵。口の健康を保つことは、単に歯を守るだけでなく、毎日の健やかな生活と全身の健康を支える土台となります。

●歯周病対策・予防のポイント

毎日の少しの心がけで、歯周病のリスクは大きく減らすことができます。

■食後は早めにケアをする

食後の食べかすは、細菌の温床となる「歯垢」へと変わります。「食べたら磨く」を習慣づけましょう。忙しくて歯磨きの時間が取れない時は、マウスウォッシュや水でしっかりとうがいをするだけでも効果があります。

■就寝前のケアは念入りに

睡眠中は、口の中を清潔に保つ唾液の分泌が減るため、1日の中で最も細菌が増殖しやすい時間帯です。寝る前の歯磨きには最も時間をかけ、歯と歯肉の境目を意識して、かつ優しく磨きましょう。

■ デンタルフロスや歯間ブラシを活用する

実は、普通の歯ブラシだけでは全体の約 6 割の汚れしか落とせないと言われています。1 日 1 回、特に就寝前にはデンタルフロスや歯間ブラシを併用し、歯と歯の間の汚れをしっかりと落とすようにしましょう。

■ 口に優しい生活習慣を

細菌に栄養を与え続けられないよう、だらだらと食べ続けたり、甘い飲み物を常飲したりするのは控えましょう。また、十分な睡眠とストレスをためない生活を心がけ、ご自身の免疫力を保つことも大切です。

● ワンポイントアドバイス

毎日のセルフケアに加えて、専門家による定期的なケアも欠かせません。歯周ポケットの奥深くにある強固な汚れや、石のように固まってしまった「歯石」は、ご自身のブラッシングだけでは取り除くことが難しいものです。年に 1～2 回は歯科医院で定期健診を受け、専用の器具で口の中をすみずみまで綺麗にしてもらいましょう。ご自身の大切な歯と、そして何よりかけがえのない全身の健康を守るために、ぜひ今日から口のケアを見直してみてくださいね。

※本コンテンツは、貴社従業員の健康意識向上を目的とした、社内向けの情報発信にのみご利用ください。情報発信にあたり、本コンテンツの一部を抜粋して利用いただくことは可能ですが、当社の許諾なしに、本コンテンツに変更（追記・削除等を含みます）を加えることはできません。