

大丈夫ですか。 あなたの歯？



中年以降の日本人のおよそ8割がかかる歯周病。糖尿病の悪化や肺炎に結びつくというこの病気の予防策とお口の健康について、歯科医師の小菅栄子先生に伺いました。

篠原歯科医院 院長 群馬県警察検視警察医 歯学博士

こ すげ えい こ
小菅 栄子 さん

祖父、父ともに歯科医師の家庭に育ち、幼いころより歯科医師を目指す
1996年神奈川歯科大学歯学部卒業 翌年より群馬県警察検視警察医
として活動開始 2010年より群馬県高崎市・篠原歯科医院院長

篠原歯科医院 〒370-0851 群馬県高崎市上中居町181 TEL 027-326-8347 <http://shinohara-dental.jp>



歯を失う 一番の原因は何か？

私たちが歯を失う原因として一番多いのは、実は、「むし歯」ではありません。意外に思われるかもしれませんが、「歯周病」なのです。むし歯のことを専門的には「う蝕」または「カリエス（caries）」と呼びますが、これは細菌がつくる酸によって歯が溶けてしまった状態のことを指します。むし歯の治療は、この溶けてしまった部分を修復すれば、何とか歯を抜かずに残すことができるケースも多いのです。それに対して、歯周病が怖いのは、歯を支える骨が溶かされてしまう病気だからです。症状が悪化すると、歯がグラグラして抜けてしまいます。

私の医院でも「先生、うまく噛めないんですけど」と症状を訴えて来院される患者さんのうち、その原因が実は

歯周病であったというケースも少なくありません。中には、来られた時には、もはや歯を抜くしかないということもあるのです。「もつと早く来院して下さいれば、・・・」と残念に思うことがあります。歯周病は中年以降の日本人では、なんと8割の方がかかる病気です。自覚症状が現れにくく静かに進行するので、歯のぐらつきに気が付いた時には、すでに手遅れのことも多いのです。

歯周病を あまくみてはいけません

歯周病は全身の病気と関連する場合も多く、悪化すると糖尿病、心疾患、脳血管疾患などに悪影響を及ぼし、早産などの原因にもなります。また、歯周病と結びつく恐ろしい病気に肺炎があります。肺炎は、高齢者が亡くなる原因として常に上位を占めています。歯周病菌が食べ物や唾液に混ざり、これが誤って気道から肺に入ると「誤嚥性肺炎」を引き起こします。高齢者や病气などで飲み込む力が衰えている方、食事中にむせてしまうような方は、特に細心の注意が必要です。日頃から口の中をきれいに保ち、歯周病を予防することが恐ろしい肺炎を防ぎ、命を救うことにつながります。



歯科医院は予防の場

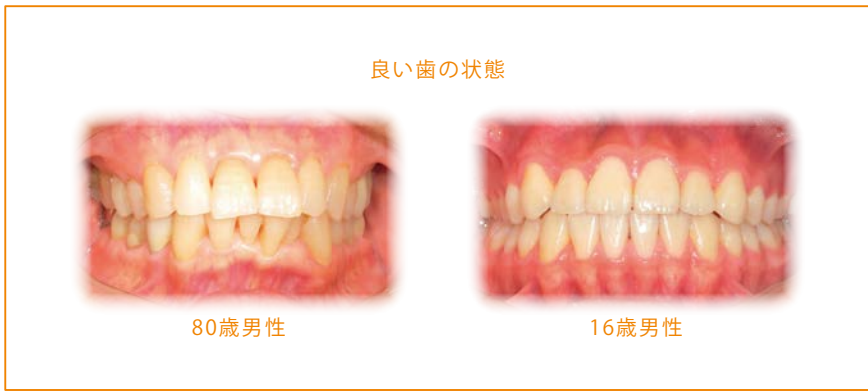
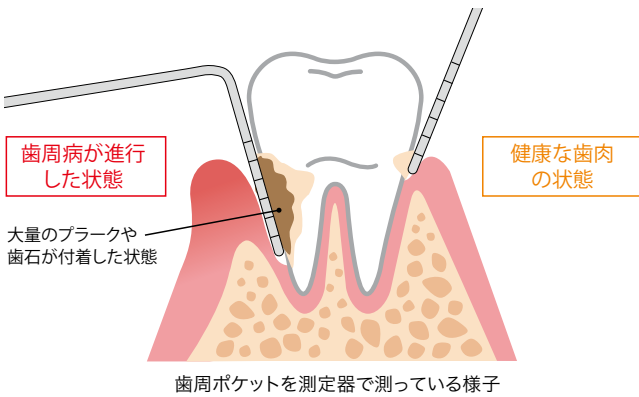
歯科医院は、症状が悪化してから訪れるのではなく、歯周病の「予防の場」と考える方がよいと思います。生涯を通して、できるだけ歯を失わずに、長く自分の歯を使う秘訣は、自宅でのセルフケアに加えて、歯科医院で定期的なメンテナンスを受けることです。

私の医院では、口の状態によって、メンテナンスの期間を3ヶ月、4ヶ月、6ヶ月でおすすめしています。歯肉から出血する、口臭が気になる、噛めない、歯がぐらつくなどの症状が出る前に、歯科医院を受診してください。まずは信頼できる、かかりつけ医を選ぶことが大切です。

歯周病の検査って 原始的!?

歯科医院では、まず、「歯周ポケット検査」によって歯周病の進行度を把握します。歯と歯肉の間にできるすき間のことを歯周ポケットと言いますが、その深さが歯周病の進行度の目安になるのです。ちよつと原始的ですが、歯周ポケットにメモリのついた測定器（プローブ）を挿入して、その深さを測ります。

正常の場合は3mm以内、軽度歯周炎の場合は4～5mm、中程度歯周炎の場合は5～6mm、重度歯周炎の場合は7mm以上となります。



また、レントゲン撮影によって、歯を支える骨（歯槽骨）がどの程度減っているかを確認することができます。前歯から奥歯まで全体的に同じ進行度の歯周炎がみられる方もあります。一方、奥歯のみに重度の歯周炎がある方もあります。治療は、どこにどの程度の歯周炎があるかをチェックすることから始まります。セルフケアの場合も、まずは口の中の状態を把握することが大切です。

セルフケアの方法

自分の歯周病の進行状況がわかったら、それに合わせてお手入れ方法や道具を選びます。歯ブラシや歯間ブラシは毛の固さやサイズが選べます。また、デンタルフロスは糸巻きやホルダー付きなどのタイプがあります。洗口液についても殺菌作用の違いによって多くの種類があります。歯磨き剤も、虫歯予防用、歯周病予防用、知覚過敏用、ホワイトニング用など、目的に応じて、自分にあつたものを選択すると効果的です。歯科医院には、歯科衛生士という「その道のプロ」がいますので、歯ブラシなどの道具の使い方はもちろん、道具選びに関してもアドバイスしてくれます。お気軽に相談してください。

お口の「環境保護」のすすめ

日頃、診療を行っていて、つくづく「口はまさにデリケートな精密機械だ」と感じます。私たちは治療の際に、一つのクラウン（いわゆる被せもの）を入れる時にも、咬合紙と呼ぶ薄い紙を使用しながら全体の噛み合わせを調整

します。まさに、ほんの紙一重の違いで、噛んだ時の感覚が違います。それほど一本の歯のはたらきが重要なのです。

さらに、食べ物を噛む「咀嚼」や飲み込む「嚥下」などの機能は、たくさんの方の筋肉のデリケートな調和によって行われています。また、話すこと、しゃべることは、口の周りの筋肉や舌の動きを複雑に連動させることで初めて可能になります。そう考えると、「楽しくお話しながら食事をする」とは、驚くほど複雑な作業であることがわかりますね。歯周病などで口の中の環境が悪化すると、これらの調和が一気に崩れて、生活の楽しみが失われてしまいます。

オーラルフレイルとは？

最近、話題になっている言葉として、「オーラルフレイル（口の中の虚弱）」があります。

滑舌の低下、わずかのむせ、食べこぼしなどの口の中の虚弱の兆候に無関心でいると、口の機能低下（口の中の乾燥、噛む力の低下、舌や唇の運動機能低下など）につながり、さらに口の機能障害（嚥下障害、咀嚼障害など）へと悪化していきます。この状態を放置

すると、低栄養などをまねき、全身の機能を低下させ、健康を損なってしまう。食事はよく噛めているか、唾液はしっかり出ているかなど、自分の口の健康へ関心を持ちましょう。



80歳になっても自分の歯を20本以上保とう

私の医院には、80歳以上で自分の歯を20本以上残されている方が、たくさん来院してくださっています。そのような健康な方を増やす運動を「8020（ハチマルニイマル）運動」と呼びます。その方たちがいつまでもお元気で通院して下さることが、私の元気の源で、仕事のやりがいでもあります。街の歯医者としての私の誇りです。皆様も口の中に関心を持ち、歯を大切に。生涯自分の歯で食事ができるように、今から歯のケアを始めてください。もちろん、残念ながら、歯がなくなつて、義歯になつてしまった方も、がっかりしないでください。しっかり噛めて使いやすい義歯を作ること、歯科医師の腕の見せ所なのです！

