歯周病って
なんだろう？

歯周病から
歯を守ろう

～歯周病とからだの話～

歯周病って
怖いの？

博士が
教えます！

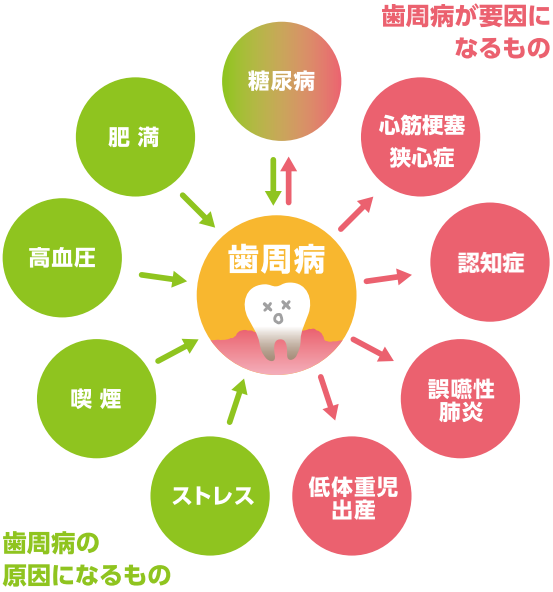
監修　九州大学大学院 歯学研究院
口腔機能修復学講座 歯周病学分野 教授
西村 英紀

1

歯周病は全身に大きな影響を及ぼします

歯周病とからだの病気

歯周病は、口の中の細菌によって歯ぐきに炎症が起こり、歯を支える骨が壊されていく病気です。これまでは口の中だけの病気と考えられてきましたが、最近では多くの病気との関連性がわかってきました。また、日々の生活習慣が歯周病になる危険性を高めることから、生活習慣病として位置づけられています。近年では、**糖尿病**と歯周病は相互関係があることが明らかになってきています。



歯周病は歯肉炎・歯周炎の総称です。

2

成人の約70%が歯周病！

歯を失う原因の第1位は歯周病

図1：歯周病の有病者率※

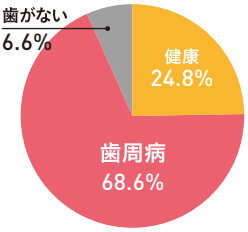
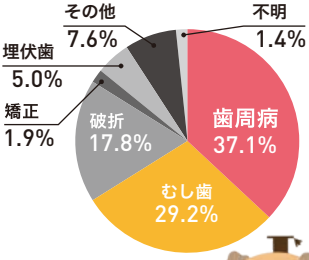


図2：歯を失う主原因



※歯肉所見のある者の割合（20歳以上）
図1:平成28年歯科疾患実態調査 厚生労働省調べ
図2:2018年11月「第2回永久歯の抜歯原因調査報告書」（財）8020推進財団調べ

歯周病の症状をチェックしてみましょう!

歯ぐきが赤く腫れている	はい・いいえ
歯をみがくと歯ぐきから血が出る	はい・いいえ
歯ぐきがムズムズする	はい・いいえ
起床時に口の中がネバついている	はい・いいえ
口臭が気になるようになった	はい・いいえ
歯ぐきから膿が出る	はい・いいえ
歯が長くなったような気がする	はい・いいえ
歯がぐらついている(特に複数の歯がぐらつく)	はい・いいえ
冷たいものや熱いものがしみる	はい・いいえ
口で呼吸をしている	はい・いいえ
歯並びが悪い	はい・いいえ
歯みがきの時間が短い	はい・いいえ
不規則な生活を送っている	はい・いいえ
喫煙している	はい・いいえ
糖尿病の治療をしている	はい・いいえ
最近おなかが出てきた	はい・いいえ

症状に1つでもあてはまった方は、歯周病のリスクが高いといわれています。一度、歯科医療機関で検査を受けることをお勧めします。

3

歯周病はむし歯よりも怖い病気!

プラーク1mg中に約10億個の細菌

歯みがきが充分でないと、プラーク(歯垢)や歯石が歯と歯ぐきの境目に繁殖します。
プラーク1mg中に約10億個の細菌がいるといわれており、歯や歯を支える組織に炎症を起こします。

歯周病の進行

健康な歯

歯肉炎

軽度歯周炎
・歯ぐきが赤く腫れる

中等度歯周炎
・歯を支える骨が溶け、歯ぐきが下がる

重度歯周炎
・歯を支える骨が溶け、歯がぐらつく

定期検診
予防処置

歯みがき指導
歯石除去

歯みがき指導
歯ぐきの中の歯石除去
歯周病の外科治療

歯みがき指導、歯の固定
歯ぐきの中の歯石除去
歯周病の外科治療、抜歯

歯周病の恐ろしい点は**痛みや腫れなどの自覚症状がほとんどないまま症状が進行する**ところです。
歯周病になってしまうと自然治癒することがありませんので、歯科医療機関での治療が必要となってきます。

4

症状が出る前に
早期発見・早期治療しましょう

歯周病治療の進め方

❶ 歯ぐきの検査

歯周病の状態を検査します。

❷ 歯みがき指導(プラークコントロール)と歯石除去

歯みがきでプラークを除去できるようにし、超音波で歯石を壊して除去します。

❸ 歯ぐきの中の歯石除去

歯ぐきの深いところの歯石を除去し、お薬を歯周ポケット内に注入して細菌を減少させます。

❹ 歯周病の外科治療

重度の場合は歯ぐきをめくり、深い場所の歯石を除去します。

❺ 定期的な健診(メインテナンス)

安定した状態を維持するため定期的な健診と、生活習慣、食生活の改善が大切です。

定期的に歯科医療機関に通い、早期発見・早期治療することが大事です!

5

治療後のケアについて

歯科医療機関でのプロフェッショナルケア

再発の防止や進行を予防するため、歯科医療機関での定期的な健診とクリーニングが大切です。

▲ブラッシングケアの例

▲スケーリングの例

ご家庭での毎日のセルフケア

歯科医師や歯科衛生士からの指導を守って再発を防ぎましょう。毎日のケアは、歯と歯ぐきの境目を重点的に歯みがきしましょう。

小刻みに動かし、やさしく丁寧に。

また、歯周病予防に適した薬用成分の入った歯みがき剤を使うと、より効果的です。

毎食後の歯みがきに。
薬用はみがき
ヒノペリオ®

すみずみまで広がる。
泡タイプ薬用はみがき
オラリンス®

6

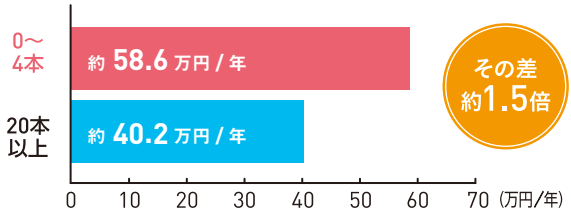
歯を守って医科診療費を削減

歯が多く残っている人ほど医科診療費が少ない

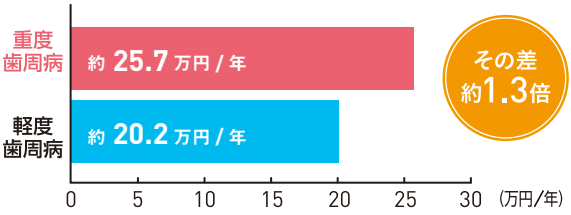
残っている歯の数が多い高齢者ほど、自立している割合が高く、逆に、歯の本数が少ない人は、糖尿病、がん、肺炎などの病気にかかりやすいといわれています。

歯を大切にして1本でも多く残すことは体の健康につながり、医科診療費にも大きく影響します。

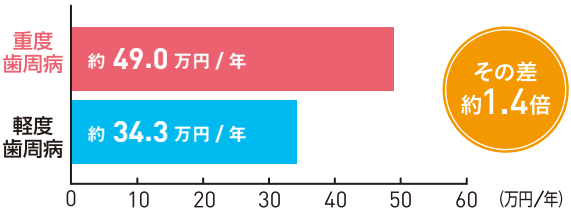
【残存歯数と医科診療費の比較】



【歯周病と糖尿病医療費】



【歯周病と虚血性心疾患医療費】



出典:平成26年度 香川県 歯の健康と医療費に関する実態調査報告書

いつまでも自分の歯で
おいしく食事がしたい!

おいしく食べて、健康で長生きをするためには、
健康な歯であることが大切です。
歯は消化器官として
食物を細かく噛みつぶすという機能があり、
お口の健康は、体と心の健康につながります。
お口の健康から
健康寿命の延伸を目指しましょう!

発行　昭和薬品化工株式会社

EOPDWB01X
2019年5月(B-1905PW)