



### ◆生活に欠かせない歯

食事や会話など生活するために歯は欠かせません。また、近年歯の健康はからだの健康にも大きく影響することがわかってきました。そんな健康な生活を送るために重要な歯ですが、意外と多くの人が気づかないうちに歯を失ってしまいうリスクを抱えています。

### ◆歯を失う原因 歯周病

歯の健康を脅かす大きな原因として歯周病があります。歯周病は歯を失う一番の原因であり、日本では成人のおよそ7割に歯周病があるとされ、とても身近な病気となっています。

歯周病は歯を支えている組織に炎症が起こり、組織が破壊されてしまう病気です。歯周病の原因は歯の表面に付着する「プラーク(歯垢)」です。

プラークは食べかすとは違い、虫歯菌が出すネバネバした物質の中に細菌が巣を作っている状態です。このプラークの中に歯周病菌が入っており、歯磨きをしない状態が続くことでプラーク内の歯周病菌が増えていき、歯周病が起ってしまうのです。

歯周病には2つの段階があり、歯肉に炎症が起こっている状態を歯肉炎、歯を支えている骨まで炎症が広がってしまった状態を歯周炎と言います。歯周炎は治療が必要となり、放っておくと歯が抜けてしまいます。

### ◆歯周病が関わる病気

歯周病は口の中だけでなく、身体で悪さをします。近年の研究から誤嚥性肺炎や早産、がんの発症にも関連していることがわかってきています。

中でも関わりが深いのは生活習慣病です。口の中で増えた歯周病菌や炎症物質は歯肉の血管から血

液の流れに乗って全身へと広がります。炎症物質で血管が傷つけられると動脈硬化が進行し、心筋梗塞などの心臓病につながります。また、炎症が起きると血糖値が上がりやすくなり糖尿病になりやすくなります。

さらに、歯周病は認知症の発症にも関わっていると考えられます。歯周病によって歯が失われ、うまく食べ物を噛むことができなくなると、噛むことによる脳への刺激が低下し、認知症の発症リスクが高くなります。

このように歯周病は口の中だけでなく全身の健康に影響するので、そのため、歯周病を発症する前に予防をしていくことが大切です。

### ◆正しい歯磨き

歯周病を予防するためにも、毎日の正しい歯磨きが重要です。

歯ブラシは鉛筆を持つように握り、力を入れすぎないように、歯の外側は歯ブラシの毛先を歯の表面に対して90度程度の角度で、歯の内側は毛先を歯の表面に対して斜め45度程度の角度で当て、歯と歯肉の境目に毛先が当たるように

します。

歯と歯の間や歯並びが凸凹している部分などプラークが残りがやすい場所は1本ずつ軽い力で毛先を10〜20回程度小刻みに動かしながら磨いていきます。毛先が届かない場所は歯間ブラシやデンタルフロスなどを使用するのも有効です。

正しい歯磨きは毎日続けることが重要です。毎日続けて歯も身体も健康を維持しましょう。

健康福祉課 保健グループ

