



～ 歯周病のこと ～

「歯周病」は口腔内の常在菌によって引き起こされる炎症性感染症で、歯肉や歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。「全世界で最も患者の多い病気」としてギネスブックにも載るほどポピュラーな「歯周病」について、メカニズムと予防のポイントを解説します。

口腔内の2大疾患のひとつ「歯周病」



1) 歯周病は日和見感染症

歯肉に炎症を起こし、歯を支える骨などを溶かす炎症性感染症が「歯周病」。

歯周病の主な原因菌のひとつはジンジバリス菌です。この細菌は口腔内の常在菌で、ヒトの免疫機能が低下すると病原性を発揮して歯周病を引き起こします。歯周病はいわゆる MRSA やヘルペスのような日和見感染症です。

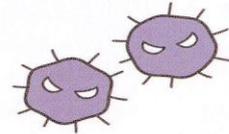
細菌を完全に口腔内から排除することはできません。ですから、歯周病の治療後もストレスや過労、疾患などで免疫機能が低下すると再発リスクがあります。

歯周病の発症と進行



細菌たちとヒトの共生関係のバランスが崩れると歯周病を発症する

歯周病菌



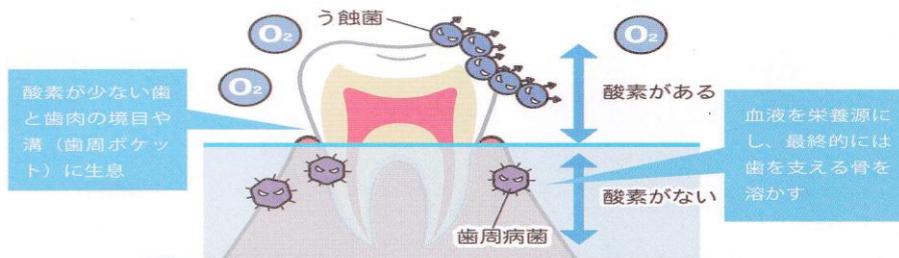
代表：ジンジバリス菌 (*Porphyromonas gingivalis*)

生息場所：酸素がない環境

栄養源：血液

特徴：赤血球内の鉄分を利用して活発に増殖

2) 歯周病を引き起こす歯周病菌



歯周病菌は、酸素があると生きられない細菌（偏性嫌気性菌）です。

元通りには戻れなくなる歯周病

歯肉炎



炎症は歯肉のみ
(まだ骨への影響はない)
この段階で食い止めることが大切！



歯周病は
痛みがないまま
進行する！

歯周炎



歯を支える骨が溶かされてしまう！
歯を失う前に治療することが大切！

最終的には
歯が
抜けてしまう！

歯周病は、進行の程度により歯肉炎→歯周炎へと変化します。歯周病の段階で治療すればもとに戻る状態に戻りますが、進行して歯を支える骨（歯槽骨）まで溶けてしまうと元には戻りません。ただし、歯周炎となっても、歯科医院で治療とセルフケアにより進行を食い止めることは可能です。

全身の疾患にかかわる怖い歯周病

歯周病菌は、出血部位から血管内に侵入することで、血流に乗って全身に行き渡ることができ、全身の疾患に影響を及ぼします。



歯周病が関係する全身性疾患

- ・ 脳梗塞
- ・ 認知症
- ・ 誤嚥性肺炎
- ・ 動脈硬化
- ・ 心筋梗塞
- ・ 糖尿病
- ・ 早産・低体重児出産
- ・ 関節リウマチ など

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」のひとつに数えられ、厚生労働省は糖尿病患者について、歯周病の診断と治療のため、**歯科受診の推奨**を行うことを追加しました。

◎予防対策

1. 食べたら歯磨きの習慣をつける

歯周病は歯に付着した歯垢（しこう）が原因のため、この歯垢を取り除くことが必要です。そして、その歯垢を取り除くためには毎日のブラッシングが必要となります。歯と歯のあいだや、歯茎の境目が十分清掃できなければ歯間ブラシやデンタルフロスなども有効です。



2. 定期的な歯科受診を



歯周病で大切なことは、予防と治療およびメンテナンスです。毎日のブラッシングで歯垢を溜めないようセルフケアを行っていても、とり切れない歯垢や歯石が溜まってしまいます。

また、歯周病は自覚症状が現れにくいいため、定期的な歯科受診を行い、歯垢や歯石の除去を行っていきましょう。

3. 糖尿病と歯周病を悪化させるリスクを減らす

糖尿病と歯周病の悪化には、口腔内の清掃が不十分なことに加え、不規則な食習慣・ストレス・運動不足・喫煙などが関連していると言われています。日ごろのブラッシングだけではなく、禁煙や適度な運動も歯周病を防ぐ重要なポイントとなります。



旬の食材を楽しむ「スティックセニョールとタコの Pasta」



スティックセニョール(茎ブロッコリー)の旬は、主に 11 月から 3 月頃の冬から春にかけてです。寒さが増すと甘みが増し、最も美味しくなります。通年流通していますが、この時期は茎が柔らかく、アスパラのような食感と甘みを楽しめます。

β カロテン、カルシウム、ビタミン K、カリウム、ビタミン C が豊富なので季節の変わり目で免疫力が低下傾向のかたにおすすめの食材です。

作り方

・乾燥パスタ 60gをゆでている間、フライパンにオリーブオイル小さじ 1 を入れ加熱した後「ゆでタコ」と「トマト」に焼き色を付ける。

いったん具材を皿から取り出し、スティックセニョール、玉ねぎ、キャベツを炒める。ゆであがったパスタを混ぜ合わせ、パスタのゆで汁大さじ 2 と「コンソメ」を一つまみ加え、塩コショウで味を調える。

