

たかが歯の病気と軽く見てはいけない!! 歯周病が怖い本当の理由

糖尿病にリンクしている!?

歯周病がさまざまな内臓疾患と深い関係にあるのはご存知だろうか。たとえば、歯周病菌は間接的に血糖値を下げるホルモンであるインスリンの分泌を抑制するため、糖尿病の悪化を招く恐れがあり、糖尿病の人は歯周病の進行が早い傾向にある。もし、歯周病が進行していると診断されたら、血糖値の検査をしたほうがいい。

歯周病は万病のもとだった

糖尿病の他にも心筋梗塞や脳梗塞、メタボリックシンドローム、誤嚥性肺炎、骨粗鬆症など、歯周病はさまざまな疾患に関係している。特にこの季節、花粉症の人は要注意。アレルギー症状が歯茎に発生するケースが多く、歯周炎を悪化させる可能性が高いからだ。また、認知症を患えば歯磨きが難しくなり歯が増殖するリスクが高まる。健康維持が「80歳で20本」(自分の歯を20本以上保つ)に直結するのだ。



ストレスが口の中に影響する

ストレスがたまると歯周病はどんどん悪くなる。唾液にはリゾチームなどの殺菌、抗菌作用のある物質が含まれており、一方、唾液腺には主に①耳下腺②顎下腺③舌下腺の3種類があり、①の唾液がサラサラの液状であるのに対し、②の唾液はやや粘り気があり、③の唾液は最もネバネバしている。ストレスによって交感神経が優位になると、主に副交感神経が支配する①の唾液が分泌されにくくなって、口腔内がネバつき始める。緊張したリライラしたりすると、口の中がカラカラに乾く経験は誰も覚えがあるはずだ。



イライラは歯を減ぼしていく

サラサラの耳下腺唾液は口の中を殺菌して洗い流してくれるので、それが減れば歯周病菌も増える。同時に歯肉の毛細血管の血流も悪くなるため、当然、歯周病のリスクも高まるというわけだ。受験生や新入社員たちは歯周病にかかりやすいというもう一つの理由も。また、年齢とともにネバつきもひどくなるので要注意だ。そして、喫煙も同じような理由でリスクを伴うので、タバコは早くやめたほうがいい。ゴルフ場でもなるべくストレスを抱えず、リラックスしてプレーしたいものだ。



放っておいてイイわけがない! 自分の歯とうまく付き合うには?



食いしぼりすぎは歯をダメにする

歯並びが悪い人は歯磨きがしにくいので歯周病になりやすく、悪化させてしまうケースが多い。歯ブラシが届きにくい歯垢が残りやすいため、虫歯になる確率も高くなる。また、噛み合わせも大きく関係している。強く歯をすりしりをして、歯を食いしばったりすると、歯がすり減るだけでなく、骨まで溶けてしまう場合があるのだ。これは「咬合性外傷」という歯周病の一種。仕事やスポーツで頑張りすぎて、歯をやりくりすることが多い人は気を付けていただきたい。

親知らずだって歯周病の原因に



歯間ブラシの正しい選択方法

歯周病の影響もあり、年齢とともに歯茎は下がりが歯間が広がる。そこはデンタルフロスや歯間ブラシできれいにしなければならぬ。歯茎を傷つけないようにとゴム製のブラシもあるのだが、細い隙間にはあまり向いていない。無理やり押し込みは歯茎が裂けてしまうからだ。隙間の大きさに応じて、金属とゴムを使い分けることをおすすめする。



「親知らず」はなるべく早めに抜いたほうが歯周病予防になる。通常通り出てきたのなら問題はあまりないが、水平に生えているような歯(不完全水平埋伏歯)は、その前方にある臼歯との間に歯周病や虫歯をつくりやすいからだ。中年になってからは遅いが、もし自分の子供も含め周囲に10代後半の若者がいるなら、歯科医院での健診をすすめよう。

間違っていたのか、根本的に見直したほうがいいのか。たほうがいいのだろうか。歯周病の程度にもよりますが、1回5分以上、時間をかけて行うことです。歯と歯茎の境目をブラッシングすることが大切ですが、加えて歯と歯の間もデンタルフロスや歯間ブラシを併用してきれいにしてください。虫歯菌が短時間で増えるのに対して、歯周病菌は数日かけて増えていきます。歯周病予防のための歯磨きは、回数よりもゆっくりにくい歯垢を落とすことに専念しなければなりません。乱暴に短時間で仕上げようとすると、大まかに歯垢は落とせても、歯肉を傷つけて炎症を起しかねません。また、歯肉が下

がり、かえって歯垢がたまりやすくなるので要注意です。そして、3か月に1度は歯科医院で健診を受け、PMTCと呼ばれるクリーニングをしてもらいましょう。クラブハウスでランチの後に急いでゴソゴソやっている人をたまに見かけますが、それは虫歯予防にはならず、歯周病の悪化を防ぐことにはならないのだ。「歯磨きの習慣はとていいことですが、ただ、時間がないときなどは、歯茎を傷つけないよう。たて磨き、だけはずすとか、工夫を凝らしていただきたい。歯がぐらつくはスイングにも影響する。自分の歯を守るためにもっと歯周病に関心を持つよう。」



「歯周病」という言葉はよく耳にするが、どんな病気なのかはあまり知られていない。しかも、自分が「患者」だということを自覚している人はほんのわずかだ。「歯周病とは、歯を支えている部分に炎症が起る病気で、控えめに見て日本人(成人)の8割以上、実質的にはほとんどの人が罹患している生活習慣病です。原因は歯周病菌ですが、複合感染であり経路は特定できません。大きく歯肉炎と歯周炎に分けられ、前者は20代までの若者に多く、炎症は歯肉(歯茎)に限られます。30代以上、中高年によく見られるのは後者のほうで、炎症は歯肉のみならず、歯槽骨や歯根膜に及び、徐々に歯槽骨が溶けて歯がグラつくようになり、ひどくなれば抜け落ちてしまうこともあります。歯と歯茎

の間にはたまる歯垢には無数の細菌が潜んでいて、虫歯菌とともに歯周病菌の宝庫でもあります(長谷部伸一先生・以下同)骨が溶けているとなれば気が気ではない。歯がどんどん抜けてしまっただけでなく、歯が赤く腫れ、出血が見られるようであれば、歯周病を疑ったほうがいいでしょう。ただ、症状が乏しいために見過ごすことが多く、健診で初めてわかるケースがほとんどです。初期段階なら、正しいブラッシングなどのブラーク(歯垢コントロール)を実践すれば、もともと近い程度に戻すことができます。病気が進行している場合でも、歯科医師の指導のもと、あきらめずに治療に専念すべきでしょう。大人になったらほぼ全員が歯周病になるといえることは、歯の磨き方が

ココロとカラダの
ゴルフアース
クリニック
[第60回]
GOLFER'S CLINIC

口の中の大異変に注目せよ! 歯周病の本当に怖い話

虫歯しか気にしていないゴルファーはやがて歯が抜ける!?

日本人の8割以上がかかっているといわれる「歯周病」。口のなかには常に菌が原因だが、歯磨きをサボっていると歯垢がたまり、やがて歯石となり、放っておくと歯が抜け落ち、取り返しがつかないことになる。いまや「80歳で20本」が健康に年をとったことの証といわれる時代。歯は大切にしよう。

Advice from: Shinichi Hasebe

【解説】はせべ歯科 院長 長谷部伸一

歯学博士、日本歯科大学非常勤講師。専門は歯科材料の研究とその臨床応用。東京・世田谷区中町の歯科医院で歯周病予防やインプラント補綴を含む総合歯科診療に従事する。また、日本歯科大学歯学生の実習指導のほか、保育園健診、東京都立園芸高校で健診と歯・口の健康維持の講義、東京都立大学付属中高校でキャリアアスタディなどに貢献している。