



しっかり予防したい

歯周病

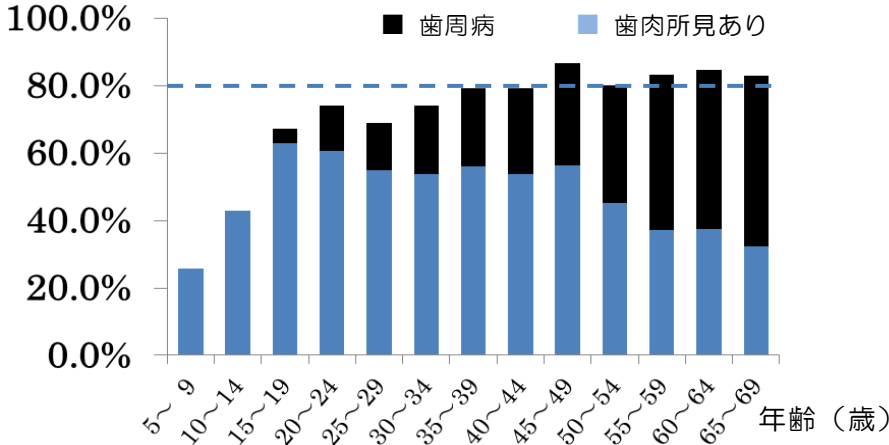
「たかが歯周病」と考えていませんか？歯周病は生活習慣病の一つであり、肥満や高血圧、高血糖、脂質異常症などの発症とも関係することから、「生活習慣病で最初に現れるのが歯周病」とも言うことができます。さらに歯周病などで歯数が少ない人は、寿命が短いことも明らかとなりました。生き生きと健康長寿を謳歌するために、歯周病をしっかり予防しましょう。

●○成人の約 8 割は歯周病●○

歯周病・歯周病の疑いがある人を合わせた割合は多く、成人の約 8 割は歯周病の疑いがあるという調査結果でした。

(H28 年 厚生労働省 歯科疾患実態調査)

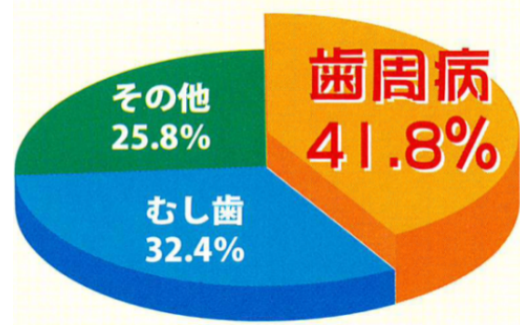
歯周病・歯肉炎が疑われる人の割合



●○歯周病は歯を失う原因の第一位●○

年齢が高くなるほど歯周病が原因で歯を失う割合は増加します。35 歳以上では歯を失う原因の第 1 位は歯周病で 41.8%、2 位はむし歯で 32.4% でした。(8020 推進財団 2005 年報告)

歯を失う原因 (35 歳以上)

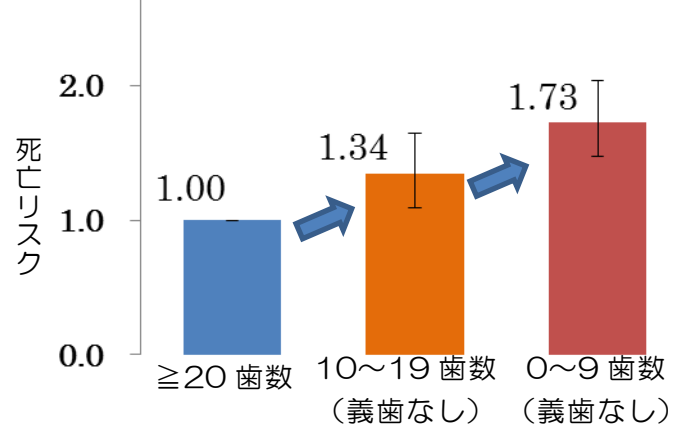


●○歯数が少ない人は寿命が短い！●○

65 歳以上の日本人 21,730 人を対象とした 4 年間の調査では、残歯の数が少ない人ほど寿命が短くなることが明らかになりました。残歯の本数 20 歯以上、10~19 歯、0~9 歯の 3 グループに分けて死亡率を調べた結果、20 歯以上ある人に比べて 10~19 歯の人で死亡リスクが 1.3 倍、0~9 歯の人で 1.7 倍に上昇しました。このように、歯数の少ない人は短命になる傾向があります。

Hayasaka K, et al., J Am Geriatr Soc, 61, 815-820 (2013)

歯の数と死亡リスク



●○歯周病を悪化させる因子●○

歯周病の原因は不十分な歯磨きなどにより歯垢（プラーク）ができて歯周病菌が繁殖することです。歯周病を進行させる因子として喫煙、糖尿病、咬合性外傷（咬みあわせが悪いといった理由で起こる組織障害）、不適合補綴（入れ歯等が合っていない）、ホルモンバランス、ストレス、遺伝、肥満、家族間感染などがあります。特に喫煙は末梢血管の収縮作用により歯ぐきの血液循環を悪くするとともにヤニが歯垢を出来やすくします。喫煙者は非喫煙者よりも歯周病になるリスクが約 3 倍高く、さらに喫煙本数が 1 日 20 本を超えるとリスクは約 5 倍になるとの調査報告があります。

●○歯周病を予防しましょう●○

◇口腔ケア

歯ブラシは大きすぎず、口の中で動かしやすいサイズがおすすめ。歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシも利用しましょう。

◇禁煙しましょう

◇年に 1 ~ 2 回は歯科医で検診を

厚生労働省の調査によると、ほとんどの人が毎日歯を磨いており、約 7 割は 1 日 2 回以上歯磨きをしています。しかし、歯周病を防げていないということは、きちんと磨けていない、または磨いても取れない汚れがあるためと考えられます。歯周病を防ぐためには、定期的な歯科検診が必要です。

8020 運動「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう（厚生労働省・日本歯科医師会）」を目指しましょう！



山口市小郡下郷844-4

三好薬局