

## 生活習慣にひそむ歯周病のリスク

自覚症状がなく、知らない間に悪化していく歯周病。  
仕事で多忙な方なら、ストレスが多い、喫煙といった、  
ごく日常的なことすら歯周病を進行させる要因となることも。  
歯周病治療に力を入れているという、  
東京オペラシティ歯科院長の石井宏明先生に話を伺った。

歯周病の進行は大きく分けると、「歯肉炎」と「歯周炎」の2つに分かれます。まず、初期症状として「歯肉炎」は、単に歯茎だけが腫れている状態です。「歯周炎」は、以前は「歯槽膿漏<sup>しろうのうろう</sup>」とも呼ばれていました。歯肉炎が悪化していくと、歯を支えている歯槽骨<sup>しろうこつ</sup>という骨が溶け出してしまいます。これが歯周炎の状態です。歯周病は歯茎の病気だと思われがちですが、実は骨の病気なのです。

テレビコマーシャルなどで「歯周ポケット」という言葉を聞いたことがあるかと思いますが、通常、歯茎には1ミリくらいの溝があります。その溝が悪化すると深くなっていきます。その悪化した状態の溝を、歯科業界では歯周ポケットと呼んでいます。

口の中にはおよそ200~400種類の細菌がいるといわれています。その細菌の中でも歯周病菌は、普通に口の中に皆さんが持っている菌です。歯に汚れがたまるなど菌が住みやすい環境で、菌の動きが活発になると歯周病はどんどん進行します。歯周ポケットが深くなればなるほど、歯磨きをしても溝の奥まで歯ブラシが届きにくくなってしまいます。つまり、溝に細菌が残って、さらに増えていってしまうわけです。そうすると炎症が広がり、歯槽骨が溶け出す原因となります。

### 自覚症状がなく進行する

厚生労働省の歯科疾患の調査によると、20歳で約60%、30歳で約80%が歯周病にかかっています。ではなぜ、歯周病は40~50代に多いといわれているのでしょう

か。それは、その年齢で急に発症したのではなく、若いころから骨が溶け続け、その年代で症状があらわれてきただけなのです。歯周病が悪化して“歯がグラグラする”という症状が出るまで、放っておいた結果です。

菌を持っているのは、20代も50代も変わりません。ですから、昔から持っている菌がどんどん増えて進行してしまい、歯が動く、痛い、血が出るなどの自覚症状が出てくるのが、ちょうど40~50代だというわけです。男女で発生する可能性は特に変わらないと思いますが、喫煙者や女性の妊娠時は歯周病を悪化させやすいといわれています。また、糖尿病を悪化させることがわかってきています。糖尿病の方は歯周病になる確率が高いのも事実です。

万が一、歯周病菌が歯茎から血管に入ってしまうと、体中に菌がまわり、最悪の場合、心臓の病気、妊娠中なら早産、高齢者なら誤嚥性肺炎<sup>ごえんせい</sup>に至ってしまう恐れがあります。口内の病気のはずが、全身の病気となってしまう怖さがあるのです。高齢者、体の免疫力が落ちている場合などは注意が必要です。

歯周病は初期ではまったく自覚症状がありません。歯周病を自覚して来院する方は、ほばいないのです。検診などで来院し、カウンセリングをしていく中でこちらから歯周病の治療の提案することがほとんどです。歯周病で怖いのは、一度骨がなくなると二度と再生できないことです。それなの



に、症状が出るまでにはものすごく時間がかかります。ひどくなってから気付いても、その時には骨はもう元には戻りません。自覚できない以上、予防に力を入れていかなければならないのです。

### 歯周病の進行は歯を失うことに

歯の磨き残しによって、歯肉炎が起こることはもうわかっています。磨き残しをそのままにしておくと、歯茎に炎症が起きて腫れます。歯茎が腫れるとその分、歯周ポケットも膨らみます。するとポケットが深くなってしまい、歯がたまりやすくなります。炎症を放置しておくと、骨はどんどん溶けていって、歯がグラグラしてきます。骨を作る細胞と壊す細胞のバランスが崩れていき、歯周ポケットはさらに深くなってしまいます。

歯周病の人で歯が長く見えるのは、骨がなくなるとともに周りの歯肉も減っていくためです。

骨が溶けていくと歯の支えがなくなってしまう、歯が維持できなくなります。歯というのは骨に埋まっているのが正常ですから、周りの骨がなくなってくれば、歯もグラつい



**渡部憲裕** *Norihiro Watanabe*  
 医療法人社団 裕正会理事長。1992年、裕正会を設立。「Clean」「Communicative」「Creative」という3つのコンセプトを基に、現在、都内のオフィスビルを中心に7クリニックを開業。グループを含めると12クリニックを抱え、歯科の新しいスタイルを目指す。  
<http://www.yu-seikai.com/>

てしまい、普通に噛むことさえ難しくなってきます。ここまで骨がなくなると、もう治療がありません。インプラントは骨があるところにしか打てませんし、入れ歯も土台が小さいので固定しづらくなります。

### 早めの治療のためには検診を

手遅れではない初期の症状ならば、骨の再生療法が可能です。ですから、できるだけ早く検診に来て、歯の状態を調べてもらうことが重要になってきます。骨がなくなってしまった部分に骨の元となる組織を入れることによって骨が作られ、もう一度、歯周組織を再生してくれるのです。

骨がほとんどない状態の場合、進行を遅くする治療しかできません。汚れがたまり

にくい形態を作り、歯磨きしやすい状態を作ります。基本的には、深くなってしまった歯周ポケットをできるだけ浅くしていきます。

まずは、ポケットの奥深くに溜まってしまった歯石を取り除いて、歯磨きしやすい環境を作り、歯磨きを続けていくと、ポケットも浅くなって歯周病が改善されます。それでもまだポケットの深さが残ってしまう人は、切除療法で深くなってしまった部分を切り取るしかありません。悪い部分を切って縫い合わすと、深かったポケット自体は浅くなります。その代わりに、切り取った歯肉の分だけ歯は露出します。この切除療法をすると、いっそう歯は長く見えるでしょう。審美的な面を考え、長さや隙間が気になる方は、かぶせ物で対処するしかありません。

歯周病は、一度なったら一生付き合わ

なければならぬ病気です。細菌の病気なので、キスで感染したり、母子感染したりすることもあります。歯周病は症状に出ないため、実はすでに歯周病になっている人が多いのです。症状が出たときは、もうひどく進行してしまっている状態です。

まずは歯周ポケットを悪化させない、歯石をためないようにすることが特に重要です。歯磨きをきちんとしていると思っている人でも、専門医から見ると歯石がたまっている箇所があります。毎日磨いていることと、きちんと磨けていることは全然違うこと。自分の歯を守るためには、3カ月に1回くらい歯科医院にメンテナンスに行くのが理想です。歯石は歯にとってよいことではなく、さまざまな原因となりますので、やはり専門の先生に見てもらうことがベストでしょう。

## Information

### 品川シーサイド歯科

「予防」という観点から、しっかり話し合いをして満足できる治療を心がけている



東京都品川区東品川4-12-6 日立ソリューションズタワー-B棟2F  
 TEL 03-5479-5685  
 診療時間 9:30~13:00、14:00~18:30、土曜 9:30~16:30  
 休診日 日・祝日  
<http://www.seaside-dc.com/>

### 品川シーサイドイーストタワー歯科

クオリティーの高い治療、可能な限り痛みの少ない治療を目指し、最良の選択をする



東京都品川区東品川4-12-8 品川シーサイドイーストタワー-1F  
 TEL 03-5769-0648  
 診療時間 9:30~13:00、14:00~18:30  
 休診日 土・日・祝日  
<http://www.easttower-dc.com/>