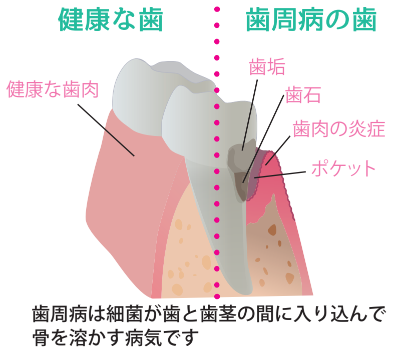
食後、すぐに歯を磨く。それだけでも歯周病で歯を失う率が軽減。

歯周病という言葉をよく耳にしますが、実際に歯周病とはどんな病気なのかご存じでしょうか。歯周病の専門医である医療法人白鵬会の阪本歯科院長、阪本貴司先生にわかりやすく解説していただきました。

阪本 貴司（さかもと たかし）Profile
医療法人白鵬会 阪本歯科理事長。1987 年大阪歯科大学卒業。1988 年 スウェーデンにてインプラント・歯周病治療研修、1991 年歯学博士学位取得、1994 年大阪歯周インプラントセンター代表。
資格・所属：厚生労働省 歯科医師臨床研修施設指導医、日本口腔インプラント学会 専門医・指導医、日本顎顔面インプラント学会 認定医・指導医、日本口腔リハビリテーション学会 認定医・指導医、日本審美歯周外科学会　認定医・指導医、日本歯周病学会認定　歯周病専門医、日本ベッグ矯正歯科学会 認定医、WCOI 国際インプラント会議 認定医、日本矯正歯科学会。

歯周病とはどのような病気ですか

歯周病とは骨の病気です。口の中の歯周病を引き起こす細菌が、歯と歯茎の間の歯周ポケットという溝の中に入り込んで、歯茎の組織を破壊し、どんどん溝を深め、やがて歯を支えている骨を溶かしてしまう病気です。治療をせずに放っておくと骨が溶けて歯が抜け落ちてしまうのです。

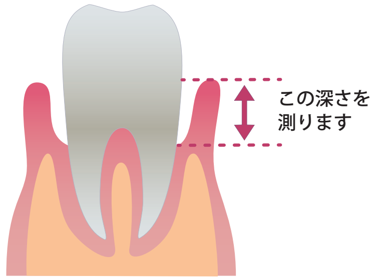


歯周病は細菌が歯と歯茎の間に入り込んで骨を溶かす病気です

歯周病の検査内容を教えてください

まず、どこの医院でも最初に上下の歯全体を診るためにレントゲン撮影を行います。これは歯列全体の状態を、大まかに把握するために必要です。そして次に、小さいフィルムを直接、疑わしい箇所に挟んで、いくつかの歯をレントゲン撮影します。この検査で初めて、歯を支える骨が溶けていることなどが確認できます。歯周病の疑いのある歯の周囲が、レントゲンでは黒く写ります。必要に応じて、さらに細かく診断するためにCTスキャンなどを用いることもあります。

次に歯周ポケットの深さを測る検査を行います。3ミリ以下なら軽度、4～5ミリは中度、6ミリ以上に深くなっていると重度の歯周病であると診断されます。



歯周ポケットの深さは歯科衛生士などが、歯1本あたり6か所ずつ細い針のような器具を差し込み計測します。これを上下28本、正確に、見落としがないように行います。

歯周ポケットの測定をするときに、血が出ているかどうかも重要なポイントです。それは歯周病を引き起こす細菌は、血液に含まれる鉄分をエサにしているからです。

そのために細菌は血液が固まらない毒素を出し、常に出血している状態にしようとします。

歯周病の治療方法は

軽度の歯周病の場合は、歯周病を引き起こす細菌が繁殖できないように口内環境を整えながら洗浄するなどの治療を進めていきます。歯並びが悪かったり、歯にかぶせ物やブリッジがあると歯と歯の隙間などに汚れが付きやすく、歯みがきだけでは汚れが取れない場合がありますので、それらのかぶせ物を変えることもあります。

そして、重度の歯周病と診断された場合は手術を行うこともあります。約30分くらいで終了する手術です。腫れが引かない歯肉を除去するもの、歯の周囲にあるポケットを除去するものなどがありますが歯を抜くよりも楽で、痛みもありません。患者さんにとって、それほど大きな負担になる手術ではありませんのでご安心ください。

ただ歯周病は進行具合にもよりますが、治療にそれ相応の時間がかかります。中度から重度の歯周病の場合、完治するまでに約1年通院していただかなければなりません。歯周病が完治しないまま途中で治療を中断すると、さらに悪い状態となり、歯が抜け落ちることもあります。

歯周病が気になったら

■まず検査を受けること。
本当に歯周病なのか、他に原因があるのか。
そうした判断が検査でわかってこそ、次の打つ手が見えてきます。

■「日本歯周病学会」のホームページから探す。
http://www.perio.jp/
日本歯周病学会の「認定医・歯周病専門医名簿一覧」から最寄りの専門医を検索して問い合わせてみましょう。

■通われている歯科医に直接、問い合わせてみる。
その医院に専門医がおられなくても、歯周病の専門医とうまく連携できていたり、専門医を紹介していただける場合もあります。

歯周病を防ぐ方法は？

歯周病を防ぐには、口内を常に清潔な状態に保つことです。朝晩の歯磨きは当然ですが、毎食後の歯磨きを怠ってはなりません。もちろん甘いケーキやお菓子などを食べた間食の後も歯磨きしてください。

歯間ブラシやデンタルフロスの併用もお勧めします。歯ブラシは、硬くて歯を1本ずつていねいに磨けるような小さめのものが理想的です。

フロスも歯間ブラシも今や必須です

いくら硬くてもナイロンの毛で歯が傷つくことはありません。高齢者の方は、力を入れなくても均等に磨ける電動歯ブラシがお勧めです。

また、歯と歯茎の間の溝の奥まで歯みがきの毛が届くかのようなコマーシャルがありますが、毛先が溝の奥まで届くことは、まずありません。

外出先で、歯みがきができない場合は、ペットボトルのお茶や水など糖分が含まれていない飲み物で、口の中を常に潤す習慣を持つだけでも歯周病の予防になります。

毎日お風呂に入らないと気持ちが悪いという人は多いと思いますが、同じように毎食後、歯を磨かないと気持ちが悪いとは思ってください。朝晩しか歯磨きをしない人が、大半を占めているのが現状です。

すでに歯周病の人が気をつけることは

歯周病の人から、他の人に細菌感染する可能性があります。例えば子供さんにキスをするだけでも、細菌が唾液を介して感染する可能性があります。歯周病の可能性があると自覚したなら、他人への感染を避けることに気をつかってください。細菌は血液を介して他人に感染することもありますので、歯の治療を行った人は、しばらく献血ができません。血液の中に細菌が混入している可能性が高いからです。まして や常に歯茎から出血している人は、献血を避けるべきです。

歯のインプラントを計画している場合は、まず歯周病を完治させないと、無菌で埋め込まれたインプラントが感染することになります。

このように歯周病になると、さまざまなことに気をつけなければなりませんが、歯周病は正しく検査し、気長に治療を行えば完治する病気です。少しでも歯周病の疑いがあれば一日でも早く検査を受けましょう。

阪本先生、本日はありがとうございました。

取材・文：西谷友宏　　イラスト：薄荷　こみみ