



## 問診票

あなたの生活習慣で  
当てはまる項目をチェック!

- 歯並びが悪い
- 1回の歯磨きの時間は15分以内
- タバコを吸っている
- 口呼吸を行っている
- 柔らかくて甘いものが好きでよく食べる
- 口の中がネバネバし、口臭を感じる時がある
- ときどき歯茎から出血していることがある

1つでも当てはまるなら要注意!

## metro's 診察室

vol. 15 • 歯周病

30代になったら進行していると思った方がいい歯周病。悪いところが見当たらなくても、まずは検査を。そして、今日から日常的なケアを開始しましょう。

ミヤモトヨシコ \*イラスト Illustration by Miyamoto Yoshiko



### 定期的に通院し、 プラークのない状態をキープ

6月4日は「虫歯予防デー」。いま、歯が痛くない人は人ごととして過ごしてしまうかもしれないけれど、あなたが、あなたの口の中では歯周病が進行している可能性があります。

歯周病の原因は、口の中で増殖した微生物の塊である「プラーク」。この中の歯周病菌によって起こるといわれています。また、今ではタバコが歯茎にとって決定的に悪いこともわかってきます。プラークによって歯茎が炎症を起こして腫れると、歯との間に「歯周ポケット」という隙間ができ、ここから歯周病菌に感染するのです。すると、歯の土台となる歯槽骨が、炎症により骨内の破骨細胞に吸収されて失われ、歯が抜けてしまったり、抜歯せざるを得なくなったりしてしまいます。

歯周病の恐ろしい点は、痛みなどほとんど感じないまま症状が進行してしまうこと。歯がぐらぐらするなどの異常に気づいたときには簡単な治療では治せないほど悪化していると考えて間違いないでしょう。女性は特に、女性ホルモンをエサとする歯周病菌が増殖することで歯茎が腫れることが歯周病発症のきっかけになり、多忙により悪化することがあります。20代から約12mmほどある歯槽骨が1年に約1mmずつ失われていき、40代くらいになってはじめて異常に気づくケースが多いのです。

ですから、自覚症状がなくても健康診断のつもりで歯周病検査を受けることが歯周病ケアの第一歩。上の問診票に1つでも当てはまるなら、歯周病になっていてもおかしくない口腔内環境ですので、今すぐ歯周病専門医の検査を受けたほうがよいでしょう。

検査のあとは、プラークを取り除くためのブラッシング指導や禁

煙のレクチャーを受け、治療を開始します。しかし、日本では歯周病について正確な知識を持つ歯科医はまだ少ないのが現状。NPO法人日本歯周病学会の専門医のHPなどから調べて、歯周病に専門的に取り組んでいる歯科医を選び、適切な処置を受けたいものです。

プラークはどんな人でも蓄積するので、予防のためには、毎日正しいブラッシングを行う必要があります。そうして年に数回は通院し、歯磨き方法が適切かどうかをチェックしてもらってください。また、2年に1回は検査を受けた方がいいのです。それが将来、歯をなくして悲しい思いをしなくても最も善い方法です。異常を感じなくても定期的に通院するのが健康な歯をキープする秘訣なのです。

監修

小延裕之先生 \*Dr. Konobu Hiroyuki  
NPO Dental Office (小延歯科) 院長  
NPO 法人日本歯周病学会 歯周病専門医・  
指導医 <http://www.periodontist.jp/>

