

2015年3月30日掲載

歯周病を予防しましょう

他の病気と関連 指摘

歯周病は幅広い年代がかかる病気で、30代後半の約8割が罹患（りかん）しているというデータもあります。

歯周病は、細菌の感染によって歯を支える歯周組織に炎症が起こる病気です。歯周組織とは、歯ぐきや歯槽骨、歯と歯槽骨をつなぐ歯根膜などをさします。

歯周病の初期の段階で、歯肉にだけ炎症が起きている状態が「歯肉炎」です。歯ぐきが赤く腫れたり、軽い刺激で出血したりします。さらに炎症が進んで、歯肉から歯槽骨など深い部分にまで広がった状態が「歯周炎」です。歯がグラグラしたり、出血や膿（うみ）が出るなどの症状が出ます。また、歯と歯ぐきの間にある隙間がさらに深くなるなどして歯槽骨が破壊され、最後には歯が抜けてしまいます。

歯周病の主な原因は、歯と歯ぐきの隙間にたまったプラーク＝歯垢（しこう）＝です。プラークは細菌のかたまりで、プラーク中の歯周病菌によって歯周組織に炎症が起きます。歯と歯ぐきの隙間の深さが4ミリ以上になると、中程度の歯周炎といえます。

深さ4ミリ以上の隙間がある人の割合は、年齢とともに増え、20～24歳では約14%ですが、45～49歳では約31%、65～69歳になると半数を超えともいわれています。

歯周病は口の中だけの病気と思いがちですが、糖尿病などの他の病気との関連や歯周病菌を誤嚥（ごん）することで起こる肺炎との関係も指摘されています。

適切な口のケアを行い、歯周病を予防しましょう。