



知って得する

# 歯周病の新常識

歯周病は、いつ、どのようにして感染するのか？  
歯周病があると、どうして寿命が短くなるのか？  
もみの木ハッピー歯科の院長に聞いてみた。



## そもそも歯周病とは、 どのような病気か

歯周病とは歯と歯茎の隙間に潰瘍ができる炎症です。世界で最も患者数の多い病気と言われ、日本でも成人の約8割がかかっている疾患です。また成人が歯を失う原因のトップでもあります。

進行すると歯が抜けてしまうだけでなく、歯周病は日本人の死因のトップ4である、がん、心疾患、肺炎、脳卒中にも深く関わっている

ことが明らかになってきています。歯周病などの慢性炎症が全身に悪影響を与え、人の寿命を短くするということが最近の研究によって明らかになりました。

## 歯周病の原因は 虫歯とは異なる細菌

歯周病菌は細菌で、最も強力な歯周病菌がジンジバリス菌です。18〜28歳くらいに感染し、40歳以降に発症することが多いようです。これに対して、虫歯の原因となるミュータンス菌は0〜3歳半までに感染し、生活習慣によってはすぐに発症する疾患です。

このように、感染や発症の時期は、虫歯と歯周病では全く異なりますが、唯一同じであるのが感染経路です。共に唾液を介してでついたり、キス等が原因になることが多いようです。一度感染し定着してしまうと、体の中から排除する方法は今のところありません。

## 出血をなくすことで 歯周病の発症を防ぐ

ミュータンス菌の栄養源は糖類で、ジンジバリス菌の栄養源は出血

です。したがって、歯茎から出血しない状態を維持することが、歯周病の管理上とても重要です。胃潰瘍、胃がんの原因となるピロリ菌は除菌できる時代になりましたが、歯周病菌はいまだに駆逐できない細菌です。しかし、発症させない方法論は確立されています。

当院では、歯茎からの出血をなくすための治療と管理を行っています。定期検診では、口腔内フローラを良好に維持できるように、磨き残しのクリーニングを行います。

## 発症予防のためには 歯ブラシ習慣が重要

虫歯も歯周病も感染していなければ発症しません。感染を避けることが最大の予防方法ですが、ほとんどの方は感染しています。そのため、発症の予防を考える必要があります。歯ブラシは歯周病に最も有効です。一方、虫歯予防には食習慣が最も重要。つまり、歯ブラシ習慣、食習慣は共に大切ということになります。

お口の中のネバネバの正体は、台所や風呂場のヌメリと同じく細菌が原因です。ヌメリをとる感覚で、ゴシゴシしっかり磨いてください。その際、出血しないことが、歯周病予防のサインです。

医療法人社団すずかけ会

## もみの木ハッピー歯科

札幌市西区山の手7条6丁目2-5  
☎011-618-0888

診療時間/月～金 9:00～17:30  
休診日/土・日曜・祝日 Pあり(14台)

<http://mominoki-happy.com>

保険 虫歯・歯周病・修復・補綴治療全般  
保険外 インプラント・矯正・セラミック治療 など

ジェイ・アール北海道バス  
「ふもと橋」停留所より  
徒歩1分

2004年、北海道大学を卒業後、江別市、札幌市、苫小牧市にて勤務。2009年、釧路市にて、もみの木ファミリー歯科開設。2016年、もみの木ハッピー歯科開設。

