

かくれ歯周病にご用心!!



歯周病は成人の8割、5人に4人がかかる病気といわれています。しかし実際に「自分は歯周病だ！」あるいは「歯周病かもしれない？」と自覚されている方は、この割合が示すほど多くはないでしょう。

これは歯周病が虫歯と比べ、自覚症状に乏しいことが要因と考えられます。しかし歯周病の怖いところは、これといった症状があらわれなまま徐々に進行スピードが早まっていくこと。「気づいた時にはすでに手遅れだった」というのは、歯周病では決してめずらしいことではありません。

歯周病の進行をセーブするには、初期の頃にみられる小さなサインをいち早く察知し、その段階で早期に対処しておくことが重要です。そこで今回は「かくれ歯周病」を見逃さないためのポイントについてお話していききたいと思います。

「歯周病」がどんな病気か 知っておきましょう

「敵を知り、己を知れば百戦あやうからず」という有名な故事にあるように、病気に打ち勝つにはその敵となる歯周病について正しい知識を身につけることも大切です。ここではあらためて、歯周病とはどのような病気なのかをおさらいしていきましょう。

歯周病は歯を失う原因の第一位

歯周病は歯を失う原因の第一位で、原因全体の4割を占める病気です。特に30代以降から歯周病は急速に進行しはじめ、50代以降になると歯を失う原因の半数以上が歯周病となります。つまり生涯に1本でも多くの歯を残すためには、30代以降からはじまる歯周病の進行を食い止めることが急務なのです。

歯周病は「沈黙の病」

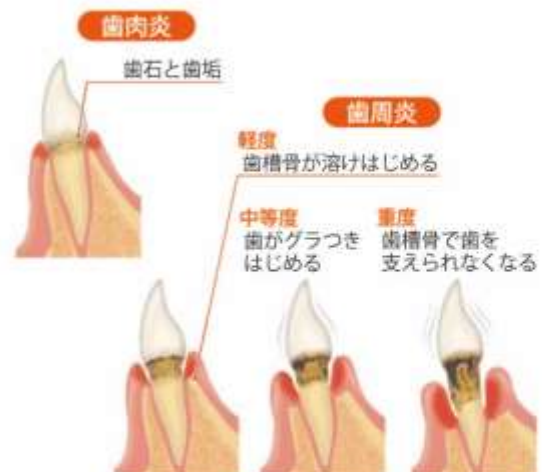
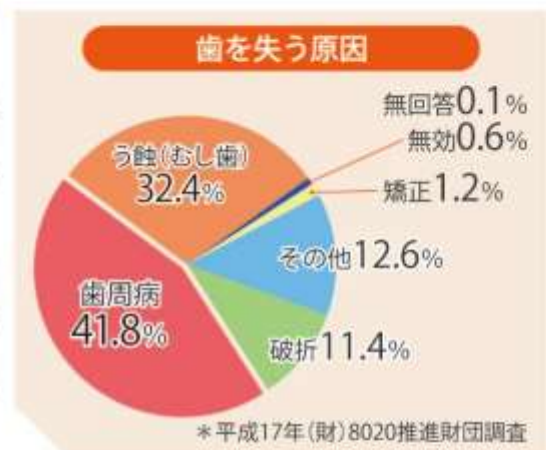
「歯がしみる」など初期の段階でも比較的わかりやすい症状が出る虫歯と違い、歯周病はある程度病状が進行するまで大きな症状があらわれません。歯周病は症状の乏しさから「沈黙の病(サイレントディーズ)」という異名があり、発見の遅れが命とりになりかねない病気として知られています。

歯周病の進行と症状

歯周病は病状の進行具合で「歯肉炎」と「歯周炎」の2つに大きく分類されます。歯肉炎は歯周病菌が歯ぐきにのみ感染している状態で、「歯ぐきが赤い」「歯ぐきがむずがゆい」「歯磨きの時に血がでる」などの症状があらわれます。この段階で適切に対処しておけば、歯ぐきを元の状態に回復することができます。しかし歯肉炎が進行し、歯周病菌がさらに奥のセメント質、歯根膜、歯槽骨といった歯周組織へと感染が広がってしまうと、次の段階である歯周炎へと移行します。

歯周炎は病状に応じてさらに軽度・中等度・重度と分類されます。ただ実際に「歯がぐらつく」「食べ物が咬みづらい」などはっきりした症状が出たのは中等度あたりからです。そしてこの頃になると歯槽骨も3分の1以上破壊され、完治も難しくなってきます。

歯周病の進行を未然に防ぐためには、歯周病の初期である「歯肉炎」「軽度歯周炎」あたりまでに病気を発見することが重要です。



では次にそのセルフチェック法などをご紹介します。 [裏面へ](#)

あなたは大丈夫？ 「かくれ歯周病」の セルフチェック

それでは実際に、自身に「かくれ歯周病」のサインがでていないかチェックする方法をご紹介します。

以下の項目が1つでも当てはまる場合は、できるだけ早い時期に歯科医院を受診し、歯周病の検査や適切な治療を受けることをおすすめします。

Check 1 歯ぐきにこれまでにない違和感や変化が生じる

ハリが足りない

健康な歯ぐきは引き締まってかたい。プヨプヨの感触は危険。

色が気になる

歯ぐきが「赤い」もしくは「黒っぽい」場合は要注意。

むずかゆい

ムズムズする、かゆいなどの症状は、歯ぐきの炎症が原因。

歯周病は初期症状が乏しいとはいえ、鏡で歯ぐきをよく観察してみると、わずかな変化がそこにあらわれています。例えば、

- ✓ 歯ぐきに張りがなく、プヨプヨしている
- ✓ 歯ぐきの色が赤い、もしくは黒っぽい(健康な歯ぐきはピンク色)
- ✓ 歯ぐきがむずかゆい
- ✓ 歯を磨くと出血がみられる

などは、歯肉炎の代表的な症状です。さらによく観察しておきたいのが、歯と歯の間にある歯ぐきの状態。通常この部位の歯ぐきはきれいな三角形の形をしていますが、歯周病初期には少し丸みや厚みを帯びた状態へと変化します。

これらは症状として非常に軽く、日常生活にも支障がないため歯科を受診するまでに至らないことがほとんどです。しかし実際は歯周病菌にすでに感染している証であり、この時点で対処しておくことが歯周炎への進行を防ぐ第一歩となります。

日本歯科医師会発行「歯の学校 vol.63」より抜粋

歯周病の初期のサイン



健康な歯ぐき



色	赤みを帯びている
形	丸く厚い
感触	腫れて、ぶよぶよ

色	薄いピンク色
形	三角形
感触	引きしまり、かたい

日本歯科医師会発行「歯の学校 vol.61」より抜粋



Check 2 口臭が気になる

歯周病というと歯ぐきのことばかりに気になりがちですが、実は口臭も主症状の1つです。

口臭には健康上の問題がなくても発生する「生理的口臭」と、体に何らかの問題があって生じる「病的口臭」の2種類あります。このうち病的口臭は、その原因の9割が歯周病です。

起床時や空腹時、緊張時など、1日の中で強さの増減がみられる生理的口臭に対し、病的口臭は1日を通して口臭が感じられます。特に歯周病による口臭は「卵が腐ったようなニオイ」「生ごみのようなニオイ」と表現されるほど強いニオイが特徴です。

「昔に比べて口臭が気になるな」と思ったら、それはかくれ歯周病のサインかもしれません。



Check 3 虫歯がない(ほとんどない)

生まれつき歯が丈夫で虫歯になったことがない、あっても1、2本程度だという方の多くは、「お口の健康は問題ない」と自負されています。ただそのような方の盲点になりがちなのが歯周病です。たとえ虫歯にはなりにくくても、それによって歯周病のリスクが下がるわけではありません。

また虫歯などのお口のトラブルとは無縁で、歯科医院へ通院する機会が少ない人ほど、歯周病の発見が遅れやすい傾向にあります。もちろん虫歯にならないこと自体はとても素晴らしいのですが、そのために3年以上歯科医院を受診したことがないという方は「かくれ歯周病」に注意が必要です。



年に2回の予防歯科を習慣づけましょう

かくれ歯周病をいち早く発見するには、やはり専門的なチェックを受けるのが一番近道です。歯科医院では歯周ポケット検査やレントゲン検査などを通して、肉眼では確認できない歯ぐきや歯槽骨の変化を細かくチェックしていきます。

また予防歯科では歯周病検査と合わせて、普段のホームケアでは落としきれない汚れを隅々まできれいにするプロフェッショナルケア(クリーニング)も実施しています。歯周病の予防と早期発見のために、年に2回は予防歯科で定期的なチェック、クリーニングを習慣づけていきましょう。

