



一生懸命歯みがきしても歯周病が進行するわけ



厚生労働省は5年に1回、国民の歯科に関する調査(歯科疾患実態調査)を実施しています。直近の調査(平成28年度)によると、毎日歯みがきをしている人は全体の95.3%、さらに1日2回以上歯みがきをする人は77.0%にも及ぶことが明らかになっています。一方で歯周病の有病率は、20代で約7割、30~50代で約8割、60代になると9割にのぼるといわれています。つまり国民の9割以上は毎日歯を磨いているにもかかわらず、成人の8割以上に歯周病がみられるというわけです。

ではなぜ毎日一生懸命歯みがきをしていても歯周病が進行してしまうのか?今回はその原因について考えていきたいと思います。

歯を磨いている≠磨けている



なんともショッキングな結果をみると、「毎日の歯を磨いても、あまり意味がないのでは?」と疑ってしまう方もいらっしゃるでしょう。しかし、むし歯や歯周病といった歯科疾患予防の基本はプラークコントロールであり、家庭でできるプラークコントロールはやはり『毎日の歯みがき』であることに間違いはありません。実際に、先ほどお話しした調査においてむし歯に関する項目を見てみると、1人あたりのむし歯の本数は各年代で減少傾向にあります。

なぜむし歯と歯周病でこのような違いが生じてしまうのでしょうか?それは、同じ歯みがきであってもむし歯と歯周病では「磨くべき部位」が異なるからです。

むし歯は「歯」に発生する病気なので、歯みがきで磨いていくのは「歯の表面」に付着したプラーク(細菌)であることは、あなたも認識されていると思います。一方で

歯周病は、『歯ぐきやその内側の組織』に発生する病気ですから、歯みがきで磨かなければならないのは「歯と歯ぐきの間(溝)」に付着したプラークとなります。「歯みがき」という呼び名から、多くの人が歯の表面を磨くことばかりに重点を置きがちですが、それでは歯周病の原因となるプラークは磨けていません。歯周病予防における歯みがきはとは、「歯と歯ぐきの間のプラークをかき出していくこと」。まずはその点をよく理解しておきましょう。



ホームケアだけで歯周病は予防できない?



歯周病の原因となる歯周病菌は、酸素の少ない場所を好んで生息します。ではお口の中を鏡で見ながら、酸素が少ない、もしくは酸素の届かない場所を探してみましょう。

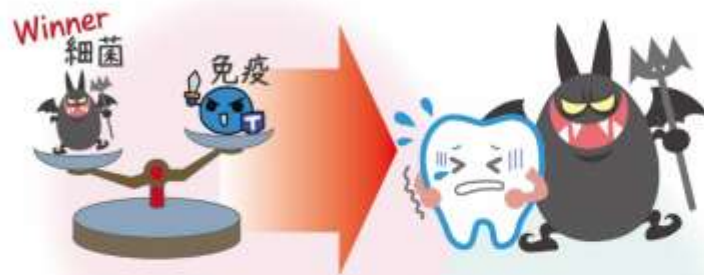
目で見える場所というのは、必ず酸素が届きますから、歯周病菌は目には見えない場所、つまり「歯と歯の間」や「歯と歯ぐきの間」などに潜んでいることとなります。特に歯と歯ぐきの間は歯周病菌の恰好のすみかです。健康な人の場合、歯と歯ぐきの間のすき間(歯肉溝)の深さは2mm以内ですから、なんとか歯ブラシの先で汚れをかき出すことができます。しかし、歯周病はそこへ「歯周ポケット」と呼ばれる深い溝をつくっていきます。そのポケットの深さが2mm以上になれば、もう歯ブラ

シだけでは太刀打ちできません。そこで重要になるのが歯科医院で受けるプロフェッショナルケアです。プロフェッショナルケアでは、専用の器具や機器を用いて、歯ブラシでは落としきれないすき間や溝の汚れを落としていきます。歯周病を予防するためには、毎日のホームケアにくわえ、定期的にプロフェッショナルケアも欠かすことはできません。



裏面へ

歯周病と「免疫」との関係



それでは次に、「歯みがき」以外で歯周病が進行する原因を探ってみましょう。

あなたもご存知のように、歯周病は歯周病菌が歯ぐきに感染して発症する病気です。お口の中には700種類以上にも及ぶ細菌が生息し、この中に歯周病を発症させる数種類の細菌が存在しています。残念ながら、これほど多くの種類の細菌から歯周病菌だけを取り除くことは、現在の医療技術をもってしても困難です。そのため私たちは常に歯周病菌と共存しながら生活していかなければなりません。

しかしその一方で、私たちは体の中に「免疫」というシステムを備えています。私たちが普段健康的に過ごすのも、この免疫システムが外部から侵入する様々な細菌やウイルスの脅威から体を守ってくれているからです。

これは歯周病菌に対しても例外ではなく、お口の中で免疫システムが正常に働いていれば、通常は歯周病菌の感染から身を守ることができます。では、なぜ歯周病を発症してしまうかといえば、歯周病菌と免疫とのパワーバランスが崩れてしまうからです。

もっとわかりやすく理解するために、歯周病菌の力と免疫の力を天秤にかけているイメージを想像してみましょう。歯周病は、この天秤が「歯周病菌」のほうに傾いた時に発症し、進行していきます。つまり歯周病を予防、または進行を食い止めるためには、この天秤が常に「免疫」のほうに傾いているような状態を維持していかなければならないのです。

ブラークコントロールは、細菌の数を減らすことで歯周病菌の力を弱め、天秤を「免疫」のほうに傾けていきます。しかし、いくらブラークコントロールを徹底しても肝心の免疫の力が弱ければ、天秤は「歯周病菌」のほうへと傾いてしまいます。つまり、歯周病の進行を防ぐためにはブラークコントロールにくわえ、免疫の力も十分に蓄えておくことが重要になるわけです。

歯周病は「生活習慣病」でもある



昔は「年をとったら歯が弱るのも当たり前」と考える風潮がありました。実際に若い頃は特に問題がなかったのに、40代を過ぎたころから急に歯ぐきの異常を感じるといったケースは多くみられます。これは、加齢とともに免疫の力が衰えはじめるからであり、確かに歯周病の進行が年齢とともに加速することは否めません。

しかし、免疫の力が低下する原因は、なにも加齢ばかりとは限らないのです。例えば疲れがたまっていたり、寝る時間が不規則になったりすると体調を崩しやすいのは、疲労や睡眠不足によって免疫の力が弱くなるからです。そのほかにも、暴飲暴食やバランスの悪い食事、ストレス、喫煙などが免疫の力を低下させる原因となります。

このように、免疫の力は普段の生活習慣とも深く関係していることから、歯周病を「生活習慣病」としてとらえる考え方も専門家の間で広がっています。一生懸命歯みがきを頑張っているのに歯周病が一向に改善しないという方は、ぜひご自身の普段の生活習慣を一度見直してみましょう。