ほのか診察室

HONOKA Consultation room

シリーズ 第89話

歯周病ってどんな病気？

市民病院
歯科口腔外科部長医師
堀内（ほりうち） 隆作（りゅうさく） 監修

Editorial supervision

歯周病という言葉を一度は聞いたことがあると思います。口の中には、およそ300～500種類の細菌が住んでいます。これらの細菌は、普段はあまり悪さをすることはありません。しかし、歯が十分に磨けていないと、歯の表面や歯と歯ぐきの間に歯垢（プラーク）という細菌のかたまりを作ります。この細菌が繁殖することで感染し、歯の周りに炎症を起こす病気が歯周病です。

●歯肉炎と歯周炎

歯周病はあまり傷みがなく、知らず知らずの間に症状が進行してゆくのが特徴です。炎症が歯肉のみにとどまっている状態のことを「歯肉炎」と言います。歯肉炎は歯周病の初期段階であり、歯肉が赤く腫れて出血しやすくなったり、歯磨きの時に痛みを感じたりするといった症状が現れます。

歯肉炎がさらに進行した状態を「歯周炎（歯槽膿漏（しそうのうろう））」と言います。細菌がさらに増殖し、細菌から出る毒素により歯を支える歯槽骨（しそうこつ）が溶かされてしまいます。それに伴って歯ぐきが退縮していくと、歯が長く見えたり、歯と歯の間に食べ物が詰まったりしやすくなります。さらに症状が進んでしまうと、何もしなくても歯ぐきから出血したり、歯がグラグラして抜け落ちたりしてしまうことがあります。

●歯周病と糖尿病

糖尿病の合併症として、網膜症・腎症・神経障害はよく知られていますが、歯周病も糖尿病の合併症であると言われており、歯周病と糖尿病の間には密接な関係があることが分かっています。糖尿病になると腎臓がブドウ糖を吸収しきれなくなり、多量の水分とともに尿中に排出しようとします。すると多量の水分が体内から失われることから、のどや口の渇きといった症状が現れます。唾液には食べ物の消化以外に、口の中の浄化作用といった役割があるため、歯周病を防ぐ役割も担っています。そのため、糖尿病により口腔内が乾燥すると、細菌が繁殖しやすい環境になってしまうと考えられています。それ以外にも免疫力の低下などの要因により、糖尿病の人は歯周病にかかりやすいとされています。さらに、歯周病の人は糖尿病が悪化しやすいといった相互関係も持っているのです。ヒトの体は細菌やウイルスに抵抗しようとしてサイトカインという物質を分泌します。しかし、このサイトカインが血糖値を下げるホルモンであるインスリンの働きを阻害してしまうのです。

●予防

このように歯につまった歯垢を甘く見ていると、さまざまな障害を併発してしまいます。歯周病の原因は歯垢ですので、毎日の歯のブラッシングにより歯垢をためない、増やさないことが何より大切です。また、歯垢は取り除かなければ硬くなり、歯石といわれる物質に変化します。これはブラッシングだけでは取り除くことは難しいので、かかりつけ医の歯医者でのクリーニングが必要です。歯医者を苦手に感じる方は多いと思いますが、歯の健康を保つことは、食べ物を食べるという点からだけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となります。かかりつけ医に定期的にかかり、自分の歯を大切にしましょう。

問 市民病院総務企画課 TEL 23－7852