

歯肉から出血しませんか?!

歯周病とは、歯肉（歯ぐき）や歯を支えている組織の病気です。

痛みなどの自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに悪くなっているケースが多いのです。

歯周病は、歯周病関連の口腔細菌（以下、**歯周病菌**といいます。）と、その産生物から成る**プラーク**（歯垢）や**歯石**が歯に付着することから始まります。

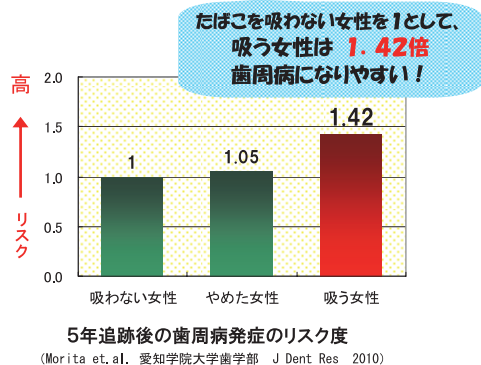
歯を失う主な原因は、「むし歯」と「歯周病」ですが、40歳を過ぎると**歯周病で歯を失う**人が増えていきます。



たばこを吸うと歯周病になりやすい

たばこを吸うと、歯周病になりやすく、悪化する速度が速く、さらに治りにくいことが明らかになっています。

たばこを吸う女性は、吸わない女性に比べて、歯周病になりやすい傾向があるという研究報告があります。



歯周病と女性ホルモン

歯周病菌の中には、**女性ホルモン**の影響で増えたり活性化する種類があります。思春期から更年期まで、女性ホルモンの分泌量によって、**女性特有のお口の症状や問題**が現れることがあります。

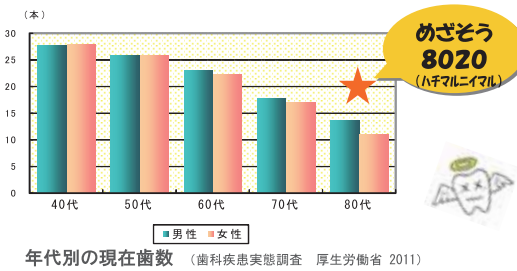
思春期
 ○女性ホルモンの分泌が始まると、歯肉の知覚が敏感になり、急激に歯肉が腫れたり出血することがあります。
 ○思春期を過ぎてても月経前に症状が出る人もいます。

妊娠
 ○女性ホルモンの増加に伴い、歯周病の症状が強くなる場合があります。
 ○つわりで歯みがきができないと症状を悪化させます。
 ○歯周病が進むと出る炎症性物質によって子宮が収縮して、**早産**や**低体重児出生**のリスクが高まるとされています。

更年期
 ○更年期障害のひとつとして、**口腔乾燥症(ドライマウス)**にかかる人がいます。唾液の減少によって、むし歯や歯周病が悪化したり、口臭の原因にもなります。
 ○閉経後女性ホルモンの減少により、**骨粗しょう症**にかかる人が増えます。歯槽骨（歯を支える骨）の密度も低くなり、歯周病が進行しやすい状態になります。

女性は長寿…歯の命は短し

女性の平均寿命は年々延びているにも関わらず、高齢になるほど、男性より歯の本数が少ないのが現状です。女性が生涯自分の歯でおいしく食べ、**健康長寿を実現**するためにも、**若い頃からの歯周病予防**がとて大切です。



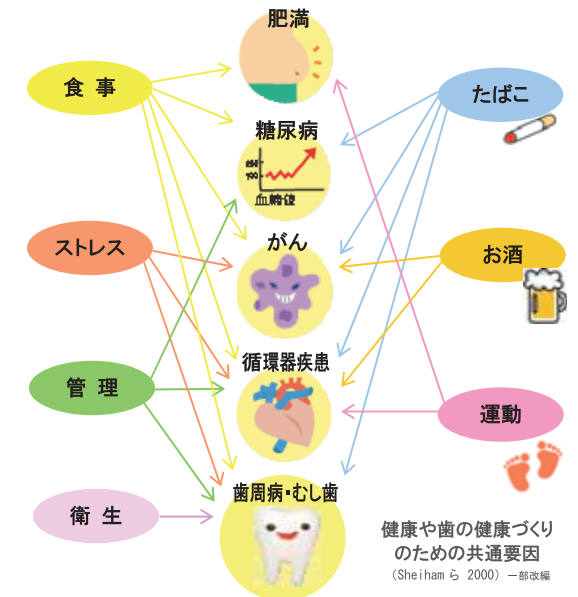
健康日本21 あいち新計画の目標
80歳で20本以上
 自分の歯を持つ人を増やそう

共通生活習慣リスクと生活習慣病

近年の研究によると、歯周病が進むと出る**炎症性物質**や**歯周病菌**が、血管などを通して各臓器へ運ばれ、全身のさまざまな病気に関わっていることがわかってきています。

歯周病と関連がある（疑いが強い）とされている病気は、肥満、糖尿病、がん、循環器疾患、早産・低体重児出生、認知症、誤嚥性肺炎、骨粗しょう症などです。

よりよい生活習慣は、歯周病を含む生活習慣病を予防することができます。これを「**共通生活習慣リスク**」といいます。



歯周病予防のポイント 歯間清掃

歯周病菌は、空気を嫌う種類が多く、**歯と歯の間**や**歯周ポケット**などで増えていきます。そのため、歯周病の予防には、**歯と歯の間の清掃**が欠かせません。

初めて使われる方は、**歯科衛生士などの指導を受けることをおすすめします!**

