



今回のテーマ



## 歯周病



歯周病とは、歯の周りの歯周組織（歯肉・歯根膜・歯槽骨・セメント質）に炎症が起こっている病気の総称です。

炎症が歯肉だけに溜まっている状態を「歯肉炎」といい、炎症が歯槽骨や歯根膜にまで広がっている状態を「歯周炎」といいます。（以前は歯槽膿漏と呼ばれていた）

歯周病の特徴は、ほぼ痛みがなく、気づかない間に進行していくことです。腫れたりして自覚症状が出た時には歯を支えている歯槽骨まで吸収して、歯がグラグラしたり、ものが噛めなくなり、最後には歯が抜け落ちてしまいます。

歯周病は、多くの成人がかかっている病気ですが、小中学生から見られます。また、近年、歯周病が糖尿病などの生活習慣病と関連していることも明らかになっています。このように、歯周病は口だけでなく、全身の健康の面からも予防が大切といえます。



### 歯周病の原因とは？その①



#### ●歯石

プラーク(歯垢)を放置すると、唾液中のカルシウムなどが沈着して歯石になります。歯石表面には細菌が住み、プラークが増殖しやすいため、歯周病をさらに悪化させる要因になります。

#### ●歯並び

歯並びが悪いところは歯みがきが不十分になりがちでプラークが増殖して炎症が起こりやすくなります。

#### ●不適合な修復物など

歯に合っていない修復物(クラウン)などの周りにはプラークがたまりやすくなります。

#### ●口腔環境

「口呼吸」：口で呼吸する癖がある場合、口の中が乾燥しプラークがつきやすくなります。また、歯肉の抵抗力が弱まり、炎症がおきやすくなります。

「歯ぎしり」：歯周組織は歯ぎしりのような横から加わる力にはきわめて弱いため歯周病が悪化します。

### 歯周病の原因とは？その②

#### ●喫煙

喫煙は歯周病を悪化させる大きなリスクファクターです。タバコに含まれるニコチンは血管を収縮させて歯肉の血行不良をひきおこします。さらに、タバコには一酸化炭素も含まれていて、歯周組織の酸素欠乏を引き起こします。そのため、歯周組織は栄養不足になり、歯周病細菌に対する抵抗力が低下し、歯周病を重症化させます。



#### ●ストレス

精神的ストレスによって体の抵抗力が弱くなったり、生活習慣(歯みがき・喫煙・食生活など)が変化したりすることで歯周病が悪化しやすい状態になります。

#### ●食習慣

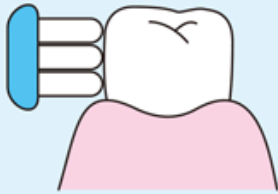
甘いもの、やわらかいものを多く食べる習慣は、歯周病の原因であるプラークを増殖させやすくします。また、不規則な食事、栄養の偏りは歯周組織の抵抗力を弱め、全身の健康に悪影響を与えます。



## 歯みがきをする時の「3つのポイント」

引用文献:公益社団法人 ライオン  
歯科衛生研究所

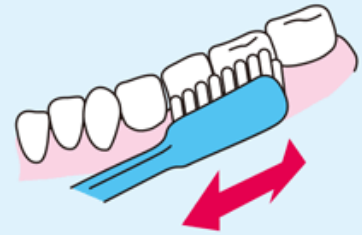
毛先を歯面(歯と歯肉の境目、  
歯と歯の間)にきちんとあてる



150~200gの軽い力(毛先が  
広がらない程度)でみがく



小さざみに動かす(5~10mmを  
目安に1~2歯ずつみがく)



### ★プラーク(歯垢)がつきやすいところは特に注意してみがきましょう!

「歯と歯の間」、「歯と歯肉の境目」、「かみ合わせの面」はプラークがつきやすいところ。これらの部位に歯ブラシの毛先が届くように意識してみがきましょう。また、「歯と歯の間」の歯垢は歯間清掃用具(デンタルフロス・歯間ブラシ)も併用すると効果的にプラークを除去できます。



## 歯周病を予防する食べ物

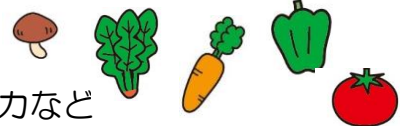
### ★食物繊維が多く含まれる食品(よく噛む事で唾液の分泌を促進)

【食材】野菜・きのこ類・油揚げ・高野豆腐・漬物・さきいか・もも肉など

### ★ビタミンA・C・E

ビタミンA: 菌の感染を防ぎ、口の粘膜を強化する。

【食材】緑黄色野菜・鶏レバー・柑橘系の果物・スイカなど



ビタミンC: 身体の老化を防ぎ、抗ストレス作用を発揮して歯周組織の免疫力を高める。

【食材】小松菜・ほうれん草・ピーマン・ブロッコリー・トマト・にんじん・いも類・いちご・オレンジ・柿など



ビタミンE: 身体を若々しく保ち、白血球の働きを強化して免疫力をアップする。

【食材】ナッツ類・うなぎ・かぼちゃ・アボカド・油脂・大豆製品



### ★カテキン(抗酸化作用・抗炎症作用)

【食材】緑茶

### ★乳酸菌食品(歯周病菌の抑制)

【食材】ヨーグルト・乳酸菌飲料



参考文献: 歯科オンライン

<https://shika-online.jp/prevent-periodontal-disease-with-diet/>

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>  
(株)リライアンス コスモス薬局グループ 担当栄養士: 松浦

