“からだ”をつかう。
＜連載＞

歯周病は万病のもと!?
日々のケアで防ぐ、口内のお悩み

撮影／藤井由依　取材・文／和栗恵　イラスト／蔵元あかり（Roaster）

健康な歯や歯茎を保つために大切な「口腔ケア」。歯周病が全身疾患と関連しているということが明らかになり、その必要性に注目が集まっています。忙しい毎日の中で、つい手薄になりがちな口腔ケアについて、歯周病のセルフチェックの方法や手軽にできる日常でのケア方法などを歯科医の坂本紗有見先生に教えていただきます。

口内の2大トラブル
「虫歯」＆「歯周病」

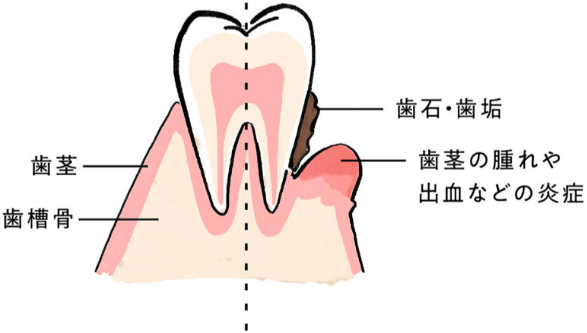
歯の矯正治療を専門に、さまざまな患者さんのお悩みに寄り添ってきた坂本紗有見（さかもとさゆみ）先生。3人のお子さんを育てる母でもあり、お子さんの矯正治療は坂本さんが行ったそう。

口内の2大トラブルである「虫歯」と「歯周病」。まずはこの2つについて、坂本先生に解説していただきましょう。

「虫歯とは、歯そのものが菌に侵される病気です。虫歯菌が出す酸により歯の成分が溶かされ、スカスカになって黒くなったり、穴があいてしまったりして、症状が進むとひどい痛みを感じます。この虫歯菌は口の中の『糖』を栄養として増殖し、酸を作り出すため、食後速やかに歯を磨き、口の中に糖を残さないようにすることで予防できます」

健康な状態

歯周病



「一方歯周病は、歯茎が細菌に感染することで起こる炎症性疾患です。
歯周病の原因となる菌（=歯周病菌）は、常在菌と呼ばれる体内にもともと存在する菌ですが、酸素を嫌う性質があるため通常は数が少なく、悪さをすることがありません。しかし、歯磨きなどのケアが足りず歯垢や歯石が付くとその中で菌が増え、歯と歯茎の間に潜り込んで炎症を起こしてしまうんです。放っておくと歯茎が腫れたり、悪化すれば歯が抜けたりしてしまうこともあるので注意しましょう。

虫歯は幼い子供でも患うものですが、歯周病は長年のケア不足が積み重なって起こることが多く、成人してからかかる人が多いのが特徴です。
なお、虫歯菌などは自分自身が持っていなくても、パートナーとの接触を介して感染することがあります。虫歯や歯周病が気になったら、一緒に歯科医院へ行くか、パートナーにも受診をおすすめする。これをぜひ、心がけてください」

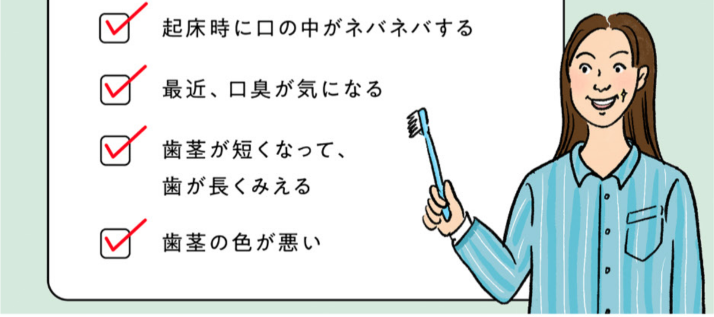
もしかしてこの症状も…？

歯周病セルフチェックリスト

---

tooth
paste

- ☑ 歯茎に痛みがある
- ☑ 歯茎から血が出る


☑ 起床時に口の中がネバネバする
☑ 最近、口臭が気になる
☑ 歯茎が短くなって、歯が長くみえる
☑ 歯茎の色が悪い

「歯周病は、初期のうちに対処すればきちんと治る病気です」と坂本先生。

「歯磨きが十分でないと、歯垢が歯と歯茎の間に増えていき、歯茎が腫れたり、出血しやすくなったりする歯周病。この状態が進行していくと、歯茎の炎症により歯周ポケット（歯と歯茎の間の溝）が深くなります。歯周ポケットの中は、酸素が少なく、歯周病の菌が繁殖しやすい状態であるため、どんどん菌の繁殖が進んでしまいます。

初期段階であれば、丁寧なブラッシングやクリーニングで改善が可能ですが、症状が進むと改善が難しくなるので早めに気付くことが大切。下記のリストをチェックして、もしも当てはまるものがあったら歯科医院へ。このタイミングでぜひ口腔ケアを見直しましょう」

☑ 歯茎に痛みがある

「歯茎が痛むのは歯周病の症状のひとつなので要注意。この段階であれば、改善が可能です」

☑ 歯茎から血が出る

「歯茎が赤く腫れる、硬いものを食べたりフロスを使用した際に血が出るようであれば、歯周病を疑ってください」

☑ 起床時に口の中がネバネバする

「夕食後、丁寧に歯を磨いたはずなのに、朝起きたときに口の中がネバつく。これは歯周病菌が口腔内で増殖していることが原因です」

☑ 最近、口臭が気になる

「口臭も歯周病の顕著な症状。歯垢内で増殖した歯周病菌がガスを発生させるため、腐った玉ねぎや生ごみのような臭いがしたら危険サインです」

☑ 歯茎が短くなって、歯が長くみえる

「健康な歯茎は張りがあり、歯と歯の間に隙間なく存在します。歯茎が痩せて歯が長く見えてきたり、歯と歯の間に隙間ができてきたりしたら歯周病の可能性大」

☑ 歯茎の色が悪い

「歯茎には細かな血管がたくさん通っていて、血管でできていると言っても過言ではありません。薄いピンク色をしているのが正常な状態ですが、歯周病菌が悪さをすると赤くなったり黒

ずんだりしてきます。女性は、生理前などホルモンバランスが崩れた際に歯茎の調子が悪くなることもありますが、ずっと続くようであれば注意が必要です」

歯周病かも？ と感じたら早めに受診を。また、自分が気づかないうちに口腔内の健康が損なわれてしまう可能性もあるため、「定期検診を受けることが大切」と坂本先生。

「メンテナンスが必要な方は3〜4ヶ月に１度、特に気になる症状がない人でも半年に１度は検診に行くようにしましょう。健康保険が原則として適用されるので、3割負担の方であれば1回あたり2,500〜3,000円程度で済むかと思います」

ストレスで歯周病が加速!?
日常生活と歯の健康の関係

さまざまな研究結果から、習慣的な喫煙やストレスが多い日常なども、歯周病を悪化させることがわかってきているといいます。

「たばこに含まれるニコチンやタールは歯茎から吸収されます。それにより『メラニン色素』が作られ、歯茎が黒ずむ原因に。また、ニコチンは血管を収縮させる作用があるため、血流悪化を招きます。すると酸素や栄養が十分に行き渡らなくなり、歯茎の免疫力が低下して歯周病にかかりやすくなってしまいます。

ストレスも歯茎の健康に大敵。交感神経が優位になることで唾液が出にくくなり、歯周病菌が繁殖しやすい環境を作ってしまうのです。また、ストレスによる歯ぎしりや噛み締めにより、歯が欠けたり割れたりしてしまうと、そこから虫歯になったり、歯周病菌が侵入して悪さをしてしまったりすることもあります。歯科医院では3,000〜4,000円程度でマウスピースを用意しているので、歯ぎしり・噛み締めが気になる方はおすすめです」

また、歯の健康を損なうことが、身体全体に影響を及ぼす可能性も。

「歯周病菌が血管を通して身体のあちこちにまわってしまうことがあります。脳に行けばアルツハイマー症や脳梗塞を起こす可能性があり、内臓に行けば癌のリスクを高めることも。また歯周病菌の出す毒素によりインスリンの働きが阻害され、糖尿病の症状が悪化してしまうことも。口腔内をケアすることは、怖い病気を自分自身から遠ざけることにつながるのです」

忙しい人必見！

手軽にはじめるセルフケア

健康な歯を保つためには、1日3度の食事のあとに丁寧に歯を磨いて、虫歯菌の栄養となる糖を取り除いて、歯周病菌が棲みつく歯垢や歯石の蓄積を防ぐことが大切です。でも忙しい毎日の中、時間をかけたケアは難しいという方が多いはず。

「どうしても時間がないという方は、夜寝る前の歯磨きを丁寧に行ってください。目安は2〜3分間のブラッシングと、デンタルフロスを使った歯間の清掃。歯間ブラシは、歯茎が痩せて歯と歯の間に隙間ができてしまった人のものなので、健康な人は細い糸で歯垢などを取り除くフロスの方が向いています。

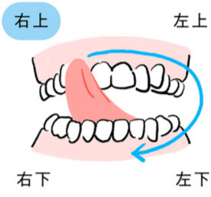
昼ごはんのあとに歯磨きする時間がなければ、うがいで汚れを流すのも一定の効果があります。キシリトール100%のガムを2〜3分噛んで唾液をしっかり出すだけでもOK。手軽なのでぜひやってみてくださいね」

座ったままでもできる！
ベロ回しでらくちんケア

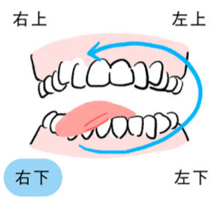
唾液の分泌量が減ってしまうと細菌が活性化し、虫歯や歯周病が悪化しやすくなるといいます。唾液はストレスや加齢、喫煙習慣などで減少するともいわれており、口内の健康を保つためベロを動かして唾液の分泌を増やすことを意識しましょう。

「私がおすすめしているのが『ベロ回し』です。どこでも道具なしで手軽にできるので、休憩中にトイレや休憩室でやってみてくださいね」
やり方は以下になります。

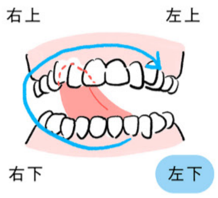
① 歯茎の表側を舌でなぞる
（右上から右下）



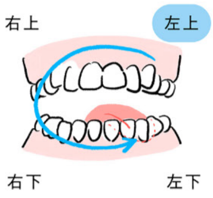
② 歯茎の表側を舌でなぞる
（右下から右上）



③ 歯茎の裏側を舌でなぞる（左下から左上）



④ 歯茎の裏側を舌でなぞる（左上から左下）



①：右上の奥歯の外側の歯茎に舌を伸ばし、歯茎の表面を舌でなぞりながら食べかすなどを掃除するイメージで、右下の奥歯まで（右上→左上→左下→右下の順）に、口の中で楕円を描くようにぐるりと回す

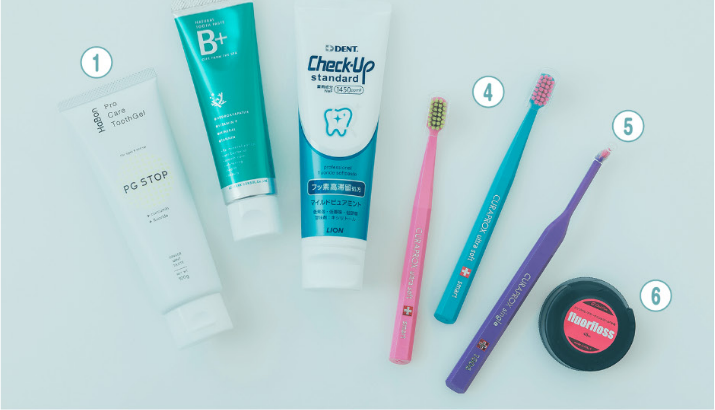
②：折り返すようにして右回り（右下→左下→左上→右上の順）に歯茎の表側をなぞる

③：舌を歯の裏側に移動させ、左下から左上まで（左下→右下→右上→左上の順）ぐるっとまわしながら歯茎をなぞる

④：最後に歯茎の裏側を左上から左下まで（左上→右上→右下→左下の順）折り返してなぞればOK

「舌を傷つけないよう、ゆっくり行うのがポイント。はじめのうちは舌がうまく動かない場合もあるかもしれませんが、続けるうちに少しずつ動くようになっていくでしょう」

先生のおすすめ
セルフケアグッズ



続いて教えていただくのは、毎日の口腔ケアにおすすめの、歯科医推奨グッズです。今回は、坂本先生がご自身のクリニックに常に用意しているという、歯ブラシや歯磨き粉をご紹介いただきました。どれもオンラインサイトや歯科医院での購入が可能です。

①：HaBon PG STOP（株式会社ヨシダ）

「口腔内のよい菌をしっかり残しながらケアできる、薬用歯磨きジェルです。炎症を抑える効果があるとされるウコン由来の成分『クルクミン』が配合されているのがポイント。歯周病予防に特化したタイプです」

②：B＋（株式会社AT MARK CONSUL.）

「天然由来成分を使用しているので、食べる物や洗剤などにこだわりがある方におすすめ。成分が気になる妊婦さんにもお使いいただけます。虫歯菌への抗菌効果が期待できる『タマネギ根エキス』も配合されています」

③：Check-Up standard（ライオン歯科材株式会社）

「フッ素濃度が高く、研磨効果もある歯磨き粉。キシリトール配合で、虫歯菌の活動を抑制してくれます。虫歯を防ぎたい、虫歯の進行を止めたい、という方におすすめです」

④：CSスマート 植毛7600（CRAPROX）

「日本の歯ブラシはナイロン製のものが多いのですが、こちらは『クーレン繊維』というポリエステル製の繊維を使用していて弾力があります。また多くの歯ブラシの毛はおよそ700〜1200本なのに対し、この歯ブラシは7600本。歯の汚れを効果的に吸着し、歯垢を取り除きます」

⑤：シングル歯ブラシCS1009（CRAPROX）

「『タフトブラシ』とも呼ばれる、歯と歯茎のキワや、歯と歯の隙間を磨くための歯ブラシ。

柄が細いので、通常の歯ブラシでは届きにくい奥歯の奥やかぶせ物のまわりの掃除に便利です」

⑥：フロアフロス45m（fluorfloss）

「384本の極細の糸をより合わせて作られたデンタルフロス。唾液や摩擦によりふわりと広がり、歯と歯の間の汚れをやさしく取り除きます。歯周病の原因となる歯垢を効果的に除去することができます」

出た出た！
デッター号
～歯抜けのナゾを追え～
原作 企画 北折一
マンガ 黒城ろこ
少年写真新聞社

坂本先生は口の中の危険について、わかりやすくマンガで解説した『出た出た！デッター号 ～歯抜けのナゾを追え～』（少年写真新聞社）の監修も担当。子供だけでなく大人にもぜひ読んでほしい1冊。歯周病のメカニズムや予防について、楽しみながら理解を深めることができます。

「口は命の入り口」
だから、丁寧にケアしよう

「今回お話させていただいたように、口腔内の健康はそのまま、ご自身の健康に直結します。ただ、鏡などで確認できる部分はご自身でケアすることができますが、歯茎の中など目に見えない部分は歯科医で診てもらう以外にケアする方法はありません。ご自身の健康を維持するため、生活を共にする家族やパートナーのためにも、セルフ＋歯科医の2本立てのケアを行うようにしましょう。ただし、歯医者そのものの選び方も大切。なるべく歯を削らない治療を行い、予防方法をきちんと教えてくれる歯科医を探し、通うようにしてくださいね」

食べることは命の源、健康の源でもあります。何はなくとも、まずは、毎日の歯磨きから。あなた自身の健康を守るために、『命の入り口』であるお口のケアを丁寧に行ってあげてください。

INFORMATION

坂本紗有見

日本矯正歯科学会認定医、日本アンチエイジング歯科学会理事。東京歯科大学卒業後、東京歯科大学歯科矯正学講座に入局。坂本歯科副院長を経て、2004年に「銀座並木通りさゆみ矯正歯科クリニック」を開院。患者の歯の悩みに親身に寄り添いながら行う丁寧な治療に定評がある。

URL／https://www.ginza-soc.com/