

<センター通信 3月号>

中津川市地域総合医療センター 加藤大祐

おひさしぶりです。加藤大祐です。ようやく少しずつ寒さが緩みはじめ、確かな春の到来を感じます。私事ですが、2014年4月より、1年ぶりに、名古屋大学医学部附属病院総合診療科に異動することとなりました。皆様には日頃温かく接していただき、充実した日々を過ごすことが出来ました。本当にありがとうございました。我が国初の官学連携の組織である中津川市地域総合医療センターの一員として、中津川市全体のヘルスプロモーションに努めるべく、中津川市民病院の勤務のみならず、週1回川上診療所勤務、他にも「もみじの里楽校」での健康教室や、月一度のセンター通信に、微力ながら関わらせていただけてきました。おかげさまで皆様との楽しい思い出がたくさんできました。本当にありがとうございました。皆様が日々笑顔で健やかに過ごされますことを心からお祈りしております。

さて、今日のテーマは「歯周病」です。

<歯周病とは？>

歯と歯茎の空間(「歯周ポケット」と言います)が不潔に保たれることで、歯肉に炎症を起こしたものです。進行すると、炎症が「歯槽骨」という歯を支えている骨を溶かし、歯が抜ける原因となります。

虫歯と歯周病で、歯が抜ける原因の80%以上を占めていると言われていています。また、近年の研究で、歯周病が、糖尿病、狭心症/心筋梗塞、動脈硬化、癌、認知症等に関わってきていることが分かってきました。

<歯周病とは？>

そのため、平成元年から、厚生労働省と日本歯科医師会によって、8020運動(ハチマルヒイマルと読みます)という、80才になっても、自分の歯を20本以上保とう、という運動が始まりました。

<どれぐらいいるの？>

「健康日本 21」における歯周疾患の標的年齢(35~44/45~54歳)の歯周疾患の有病率は、それぞれ27%、43%とされています。

<どういう人がなりやすいの？>

45才以上の方、糖尿病の方、喫煙者、妊婦、歯磨きが不十分な方、口腔内乾燥症(シェーグレン症候群等)の方は、注意が必要です。

<どうやって予防すればいいの？>

歯周病は、歯垢に含まれる細菌が歯茎に炎症を起こすことで生じますので、毎日の歯磨きがとても大切です。また、定期的に歯科医院で清掃をしてもらうことも有効です。歯周病は初

期のうちは自覚症状に乏しく、気付かないうちに進行しているということがしばしばあります。少しでも気になることがあれば、歯科受診するようにしてください。

最後に、歯周病チェックリストを示します。是非チェックしてみてください。
最後までお読みいただき、ありがとうございました。

<歯周病チェックリスト（からだの健康は歯と歯ぐきから（8020 推進財団）より）>

次の項目の当てはまるものに、チェックしてみてください。

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、おむすび形になっている部分がある。
- ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- 歯ぐきから膿が出たことがある。

〈判定〉

◆チェックがない場合

これからもきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。

◆チェックが1～2個の場合

歯周病の可能性があります。まず、歯みがきのしかたを見直しましょう。のため、かかりつけの歯科医院で、歯周病でないかどうか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらったほうがよいでしょう。

◆チェックが3～5個以上の場合

初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。