



健康一口メモ

仙台市医師会
広報委員
木村 真人

今回は「歯周病」という病気について解説します。一昔前に使われた「歯槽膿漏」という名前の方が広く知られているかもしれませんが、歯周病を一言でいうと、歯を支える歯肉と骨が徐々に破壊され、最終的には歯が抜け落ちてしまう病気です。40歳以上の日本人の約8割がかかっていることと、日々の生活習慣が発症の危険性を高めることから、最近では生活習慣病の一つとして重視されています。

歯周病の原因はプラーク（歯垢）と呼ばれる細菌の塊にあり、1名のプラーク中には、驚くべきことに1億個を超える細菌がすみ着いているとされます。細菌が産生するさまざまな毒素が歯肉を腫らし、ひいては歯を支える骨を溶かし、最終的に歯が抜けてしまいます。

歯周病の怖さは歯を失うことに留まらず、さまざまな全身病と関連するところにあります。歯周病を引き起こす細菌が血管内に侵入すると動脈硬化を進展させ、最悪の場合には血管が詰まることにより、脳梗塞や狭心症、心筋梗塞につながります。そのほか、口腔内に細菌が多く存在すると、

歯を守りましょう

高齢者の誤嚥性肺炎のリスクが高くなります。また最近では、歯周病と糖尿病の関連性も明らかとなり、糖尿病の状態が悪いと歯周病発症の危険性が高まり、さらに歯周病が重度であると糖尿病がより悪化しやすい、つまり二つの疾患は負のスパイラルを引き起こすことがわかってきました。

歯周病の予防には、セルフケアと歯科が行うプロフェッショナルケアの二つがあります。セルフケアは日々の歯磨きです。歯ブラシ、デンタルフロスや歯間ブラシも積極的に使用して、プラークを徹底的に取り除くことが大切です。プロフェッショナルケアとしては、歯科にて行われる歯石の除去（スクレーピングやルートプレーニングと呼ばれる）が挙げられます。歯周病予防のために検診を受けることも大切です。仙台市では「節目検診」として30〜70歳の市民を対象に歯周病検診を行っていますので、ぜひ受診してください。

〔木村貞之進記念まひと内科クリニック
／宮城野区高砂〕



杜の都信用金庫は
「地域社会発展のために設立された地元の信用金庫」
であるという原点のもと、
“もっともっと、「しんきん感」向上宣言！”
のスローガンを掲げ、
地域やお客さまとの信頼関係を
より強固なものとして、
これまで以上に身近な“もりしん”を
目指してまいります。

Shinking with you.

もっともっと、「しんきん感」向上宣言！
杜の都信用金庫

