

## 歯周病



歯周病は成人が歯を失う最大の原因です。2005年厚生労働省歯科疾患実態調査によると、日本人の歯周病の割合は35〜44歳で27%、45〜54歳で43%となっており、この値は年齢が進むにつれて高くなります。

歯周病は歯周疾患とも呼ばれ、歯肉が腫れる「歯肉炎」やセメント質、歯根膜、歯槽骨にまで炎症が起こる「歯周炎」などの総称です。歯周病

は歯垢（プラーク）や歯石に含まれる細菌とそれが産生する毒素が主な原因で、この他に喫煙、ストレス、糖尿病などが歯周病の原因として挙げられます。

特に、糖尿病は歯周病の危険因子であるだけでなく、歯周病が糖尿病の病態を悪化させることが知られています。また、歯周病を治療することで糖尿病の病態が改善することもあるといわれています。他に歯周病と関連する疾患には心臓病や呼吸器疾患などもあります。

## 歯の再石灰化



歯の表面に付着した歯垢がその歯の表面を最もよく溶かすのは、食事や間食の後です。むし歯の原因となるミュータンス菌が砂糖などを取り込み、歯に穴を開けるための酸を出すからです。エナメル質に酸が付着すると、歯の表面からミネラル

がしみ出る知覚過敏が現れたり、さらに進行すると、歯根が露出して歯がぐらつくようになり、最終的に歯が抜け落ちます。

歯周病の原因となる歯垢はバイオフィルムという膜に覆われ、抗菌剤や消毒薬がほとんど効かないため、薬物治療は期待できません。したがって、進行する前の予防が重要です。歯周病予防の基本は正しい歯みがきです。これは意外に難しいため、歯科医院で指導してもらおうと良いでしょう。また、歯石は歯ブラシでは完全に取れないため、歯科医院での定期的な歯石除去の必要があります。正しい歯みがきに加え、定期的に検診を受けることも大切です。そして、タバコは歯の色素沈着、口臭及び歯周病の発生の原因となるため、禁煙しましょう。毎日のケアを怠らず、自分の歯をいつまでも大切にしてください。

歯周病は痛みを伴うことがほとんどないため、気づかないうちに進行します。歯肉炎の症状は歯肉が赤く腫れて、歯みがきの際に出血する程度ですが、放置すると歯周炎に進行します。歯周炎になると歯肉からの出血に加え、膿が出て、朝起きると口の中が粘ついたり、口臭がひどくなったりします。また、冷たいものやイオンなどが流れ出します。

一方、この一度は溶け出したイオンやミネラルが、再び歯の表面に戻って、溶かされた歯の表面を修復する作用、つまり「歯の再石灰化」と呼ばれるむし歯防御システムが私達には備わっています。

これら相反する現象は食事のたびに繰り返されますが、表面の修復が間に合わない、次第に穴となっていくのです。しかし、歯の表面が溶かされむし歯になったとしても、初期のむし歯であれば、むやみに削らずに、フッ素やキシリトールを使用したりして、唾液の分泌をよくすると再石灰化が起こり、むし歯の進行を止め元の状態に回復させることができます。再石灰化は唾液によって促進され、歯の周囲が唾液で満たされている方が再石灰化に有利なので

就寝前の飲食がむし歯の原因になるのは、睡眠中は唾液の量が極端に少なくなり、再石灰化がほとんど行なわれないためと考えられています。ですから就寝前の歯磨きを念入りに、歯の表面が溶けないような口腔内の環境を作ることが重要なのです。さらに再石灰化の素晴らしい点は、溶かされた歯の表面のエナメル質をただ元に戻すのではなく、結晶構造を変化させて、溶ける前の歯よりも硬くてむし歯に強いエナメル質に変化させるということです。

再石灰化により、どんどん強い歯が作られていきます。本当に人の歯というのは凄いですね。だからといって、自然に治るむし歯は初期の場合です。むし歯になったら早めに歯科医院に行きましょう。

「キシリトール配合」、「フッ素入り」という表示を目にするのはありませんか？どちらの成分もむし歯の原因となるミュータンス菌から歯の健康を守る役割を持っています。キシリトールはシラカバ、カシといった樹木や植物から作られる甘味料（糖アルコール）の1種で、①唾液分泌の促進、②歯の再石灰化に作用します。キシリトールは甘みによって味覚を刺激し、唾液分泌を促進します。ガムを噛んだ場合は、さらに分泌量が促進されます。また、ミュータンス菌によって口の中が酸性に傾くことで、歯のエナメル質が溶け出してしましますが、キシリトールがカルシウムと結合することで、再石灰化を促進し、歯を強くします。

フッ素は食品中にも含まれる元素の1つで、①酸の産生抑制、②歯質の強化に作用します。フッ素は歯垢が作る酸の量を抑え、歯に取り込まれてフルオロオパタイトが形成され、酸に強い歯を作るといわれています。むし歯予防率は、約2年間の使用で20〜30%であると報告されています。長期間にわたって継続的に使用することで、むし歯予防率はさらに上昇

## キシリトール・フッ素



「8020（ハチマルニイマル）運動」をご存知でしょうか？日本歯科医師会と厚生労働省が推進している口腔ケア運動の一環で、28本の歯のうち、「80歳になっても、20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると考えられています。



体質改善 漢方相談 ダイエット 処方せん 美容エステ  
**あさひ薬局** 開成本店  
 どんなことでもお気軽にお電話ください。専門のスタッフが丁寧に対応します！  
 ☎0120-44-0346  
 佐賀県佐賀市開成3-5-42 TEL:0952-33-0346  
 ホームページは **コチラ**  
 FAX:0952-33-0341  
 営業時間:AM9:00~PM7:00  
 定休日:日曜・祝祭日  
 あさひ薬局開成店 検索