



マリーン調剤薬局

患者様にやさしい薬局をめざして

Marine Pharmacy

マリーン健康通信 H29 年度 第 5 号

歯は一生の友達！

みなさんは自分の歯が一体何本あるかご存知でしょうか？
通常親知らずを抜くと上下合わせて **28 本** の歯があるといわれています。
そして私たちはその歯と一生寄り添っていかなくてはなりません。
この機会にそんな一生の友達のことについて今一度学んでみてはいかがでしょうか。

歯の構造

そもそも歯は歯の上部に見えている「**歯冠部(しかんぶ)**」
歯ぐき(歯肉)の下部の「**歯根部(しこんぶ)**」の二つに分けることができます。
歯冠部は歯の神経を取り囲む象牙質を**エナメル質**が覆っています。
エナメル質は**人間の組織の中で一番固い組織**とされています。
そして歯を下で支える役割を持つ歯根部は歯茎により覆われています。



歯の健康

突然ですがみなさんは「**8020 運動**」というものをご存知でしょうか？
「8020 運動」は食生活がほぼ満足に行えるといわれている歯の数を **20 本** と定め、
「**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、1989 年(平成元年)より厚生省
(当時)と日本歯科医師会が推進している運動です。
そしてこの 8020 を達成した人は全体の **約 50% !**
つまり **2 人に 1 人は自分の歯で健康な食生活を送ることが出来ているのが現状**です。
しかしまだ半分の方が多くの歯を失い、入れ歯やインプラントなどの人工的なものを使うことを
余儀なくされているのもまた実状です。

そこで！今回は歯の喪失の原因

第 1 位の歯周病と第 2 位のむし歯についてご紹介させていただきます！

むし歯

そもそもむし歯とは…

むし歯は、口の中にいる細菌が、作りだした酸によって、**歯が溶けた状態**のことを言います。むし歯菌はほとんどの人の口の中にいるような細菌ですが、私達が摂取する食べ物や飲み物に含まれる糖분을栄養にして増殖しそれが歯に強力に付着していきます。これが増えて歯の表面の白い汚れとなったものが、**プラーク**というものです

また、細菌は同時に乳酸も作り出します。そうするとプラークの中は**酸性**になり、接触している歯の表面の**エナメル質は酸によって溶けてしまいます**。この歯が溶ける状態がずっと続くと、ついには穴があいてしまって、いわゆる「むし歯」ができてしまいます。一度むし歯ができてしまうと歯を削って治療することしかできないため、虫歯にならないように予防することが大切です。

むし歯の原因とは…

むし歯になりやすい人の特徴は…

1. 虫歯菌が多く口の中にいる人

これはもともと唾液が少なかったり、一度出来てしまったプラークを上手く除去できない人などが該当します。

2. 虫歯菌が活発に活動しやすいような生活習慣の人

これは主に食生活と歯磨きに関係があります。

むし歯の治療法

初期のむし歯

→歯科医院で再石灰化に有効な薬剤を塗布すると同時に、毎日の歯の手入れがさらに重要となります。つまり早期発見と毎日の歯磨きが大切になっていきます。

穴があいてしまったむし歯の治療

→残念ながら虫歯の部分を削るしかありません。削った場所には金属などをかぶせますが、近年では目立たないような素材(コンポジットレジンやセラミックス)で治療を希望する方が増えています。

歯周病

思いあたる症状をチェックしてみましょう！

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
 - ブラッシング時に出血する。
 - 口臭が気になる。
 - 歯肉がむずがゆい、痛い。
 - 歯肉が赤く腫れている。(健康的な歯肉はピンク色で引き締まっている)
 - かたい物が噛みにくい。
 - 歯が長くなったような気がする。
 - 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間がでてきた。食物が挟まる。
- …何個あてはまりましたか？これは歯周病の進行具合のチェックです。

3 個以上…油断禁物！こまめに歯医者へ行き予防に努めましょう！

6 個以上…歯周病が進行している可能性があります。

全て…歯周病の症状がかなり進んでいると考えられます。

結果はいかがでした？ここから歯周病の病態について勉強していきましょう。

歯周病が進むと…

歯周病とは細菌の感染による炎症性疾患です。

また、ひとえに歯周病といっても軽症から重症まで様々です。

歯と歯肉の間に細菌が蓄積し、歯肉の炎症が起こります。これが**歯肉炎**です。

特徴としては歯磨きをしたときに**出血する**ことが主症状です。

この歯肉炎が更に悪化すると**歯周炎**です。これが重度の歯周病です。

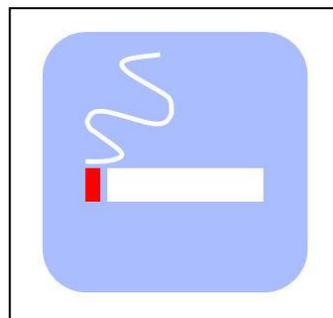
歯肉炎と違う点は

- ①出血だけでなく**膿**が出る事もある
- ②歯肉が**赤紫色**
- ③歯肉が溶けて食べ物がよく詰まる
- ④歯肉が後退して歯が長く見える

歯周病を進行させる原因は…

歯周病は細菌による炎症といたしましたが、次の事も歯周病を進行させる原因となる可能性があります。

- ① 歯ぎしり、食いしばり、かみしめ
- ② 不適合な冠(かぶせ物)や義歯
- ③ 不規則な食生活(間食など)
- ④ 喫煙
- ⑤ ストレス
- ⑥ 糖尿病、骨粗鬆症、ホルモン異常などの全身疾患



むし歯・歯周病の予防

むし歯も歯周病も予防が**可能です**。

予防として大事なものは歯磨きです。少なくとも 1 日 1 回は丁寧に歯を磨きましょう。寝る前だけでも**しっかり正しく磨くことが大事です**。正しい歯磨きを学びましょう！

- ・歯と歯茎の間はブラシの角度を真っすぐではなく**45 度**に。これで隙間も磨けます。
- ・**軽い力で小刻みに**。強い力で磨くと毛先が**つぶれて広がってしまいます**。
それでは細かい汚れは取れません。
- ・**万人に適した歯ブラシはありません**。個々の歯の並びや大きさ、歯肉の状態により適している歯ブラシが変わるので、歯科医師や歯科衛生士に相談するのもいいかもしれません。

まとめ

歯の病気が出てくるのは一般的に 40 歳前後と言われていますが、それは歯が生えたところからの蓄積です。しかし、気づいたときから予防を始めても遅くはありません。正しい知識を身に付け、生涯を通じて歯をトラブルから守り、管理する「予防歯科」を進めていきましょう。

参考文献
日本歯周病学会