

## 歯周病セルフチェック表

- 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
- 歯を磨いた後、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な三角形ではなく、うっ血してブヨブヨしている
- 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、少しぐらつく歯がある
- 歯ぐきから膿がでたことがある。

### チェックがない場合

これからきちんと歯磨きを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科検診を受けましょう。

### 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、歯磨きの仕方を見直しましょう。念のため、かかりつけ歯科医で確認してもらいましょう。

### 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可能性があります。早めに歯科医院に相談しましょう。

8020(ハチマルニイマル)推進財団ホームページより

意外と短い!?  
日本人の歯の寿命

歯周病は万病の元!

30代以上の  
3人に2人が歯周病

日本人の平均寿命は世界でもトップクラスですが、歯の寿命に着目してみると、意外と短い事がわかります。

一般的に、健康的な食生活を維持するためには、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことが推奨されています。しかし、平成28年に厚生労働省が行った「歯科疾患実態調査」では、その推奨値に達成している人の割合が51.2%と約半数にとどまっています。

日本人の平均寿命が延びる一方で、歯の寿命を延ばすことも課題となっています。

口腔ケアの話になると「歯周病」という言葉をよく耳にします。お口のトラブルの中でも代表的な病気ですが、実はこの歯周病…。命に関わる重大な病気を引き起こしてしまう可能性があることをご存じでしたか?

歯周病は、全身の健康と関係が深く、炎症部分から細菌や毒素が血液中に流れると、心筋梗塞や脳梗塞などを発症する恐れがあります。また、糖尿病や認知症、骨粗しょう症、妊娠している方は早産などのリスクを高めるといわれ、まさに、歯周病は「万病の元」なのです。

歯周病の有症率について、30代以上の3人に2人が歯周病を抱えていることがわかっています(平成28年歯科疾患実態調査(厚生労働省)より)。

歯周病は、初期の段階では自覚症状があまりなく、自分が歯周病であることに気づかない方も多くいます。

自分は大丈夫と安心せずに、こまめにセルフチェックを行いましょう。また、自分で判断するのが難しい場合もありますので、かかりつけの歯科医で定期的に歯科検診を受けることが予防に効果的です。

“歯周病”ってどんな病気?

歯周病とは、歯と歯ぐきの間に繁殖する細菌が生じる、細菌性炎症による組織破壊のことです。進行すると、歯を支える骨が溶け、最終的には歯が抜け落ちたり、全身の健康にまで影響を及ぼす可能性がある怖い病気です。

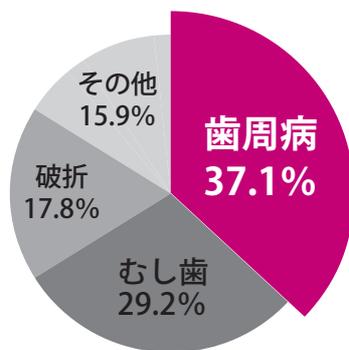
歯周病の主な原因は歯垢(プラーク)です。食後の歯磨きが不十分であったりすると、歯周ポケットに歯垢が溜まり、やがて石灰化し歯石となります。歯垢や歯石を放っておくと、歯周ポケットが深くなり、歯周病をさらに進行させてしまいます。

歯周病は初期の段階では自覚症状がほとんどなく、痛みがないまま進行するのが特徴です。歯みがきの際に出血したり、少し赤く腫れているような場合は、歯肉炎(歯周病の初期状態)を発症している場合がありますので、気になるようなことがあれば、かかりつけの歯科医を受診することが大切です。



歯を失う原因  
第1位は歯周病

### 【歯を失う原因】



「永久歯の抜歯原因調査報告(2018)」  
(公益財団法人 8020 推進財団)



特集

## カラダの健康は**歯**の健康から

『悪くなったら治す』から『悪くならないようにケアする』意識へ

生涯にわたり、歯の健康を守ることこそが  
カラダの健康を維持することにつながる。

世界でトップクラスの平均寿命を誇る日本。昨今は、「人生100年時代」という言葉をよく耳にします。

その一方で、自立した生活を送れる期間を表す「健康寿命」の関心も高まっています。厚生労働省の調査では、健康寿命が平均寿命より男性が約9年、女性が約12年も短いことがわかっています。平均寿命と健康寿命との差がひらくほど、健康上の問題で日常生活に制限がかかり、支援や介護を必要とする期間が長くなるということです。

長い人生をいつまでも元気で過ごすためには、健康寿命を延ばすことが重要です。

今回は、健康寿命を延ばすために、特に重要な「歯の健康」についてご紹介します。

歯の健康は、おいしく食べて、しっかりと栄養をとるために必要なことであるのはもちろん、人との会話を楽しむためには欠かせないものであり、生活の質を確保するための基礎となります。皆さんは歯の健康の大切さについてどのくらい知っていますか。急いでいると、つい歯みがきがおろそかになってしまったり、「痛みや違和感がでたら歯医者に行っている」など、症状が出てから治療にあたる方も多いのではないのでしょうか。実は、お口のトラブルには、歯周病など恐ろしい病気も存在します。

カラダの健康は歯の健康からです。「悪くなったら治す」のではなく、「悪くならないようにケアする」意識を持ち、健康寿命の向上に取り組んでみましょう。