

その歯茎の腫れ、体にも悪影響!?

～お口と健康の深い関係～

本日は歯周病についてお話しします。
歯周病とは何か、その原因と進行メカニズム、全身疾患との関係、予防法、そして今日からできるセルフケアのポイントをご紹介します。

海老名総合病院

医療技術部 歯科衛生科

菅田 友紀





歯周病とは？

1 歯を支える組織の破壊

歯周病とは、歯を支える歯ぐきや骨が細菌によって破壊される病気です

2 高い罹患率

程度の差はあれど、日本の成人の約**80%**が歯周病にかかっているとされています。

3 深刻な結果

歯周病が進行すると、最終的には歯を失うことになります。

歯周病の原因 – なぜ歯ぐきが腫れるの？



歯石(黄色く硬い)

プラーク(歯垢)
(白くネバネバしている)



プラーク1gあたり
約1000~2000億の細菌が存在している。
これは糞便1gと同等の細菌数！

プラーク(歯垢)の付着

細菌の塊であるプラーク。歯みがきが不十分だと、細菌が増殖し、炎症を起こします。

歯石の付着

プラークが固まると歯石になります。歯石の表面にはさらに細菌が付着しやすくなり、悪循環に！

生活習慣の影響

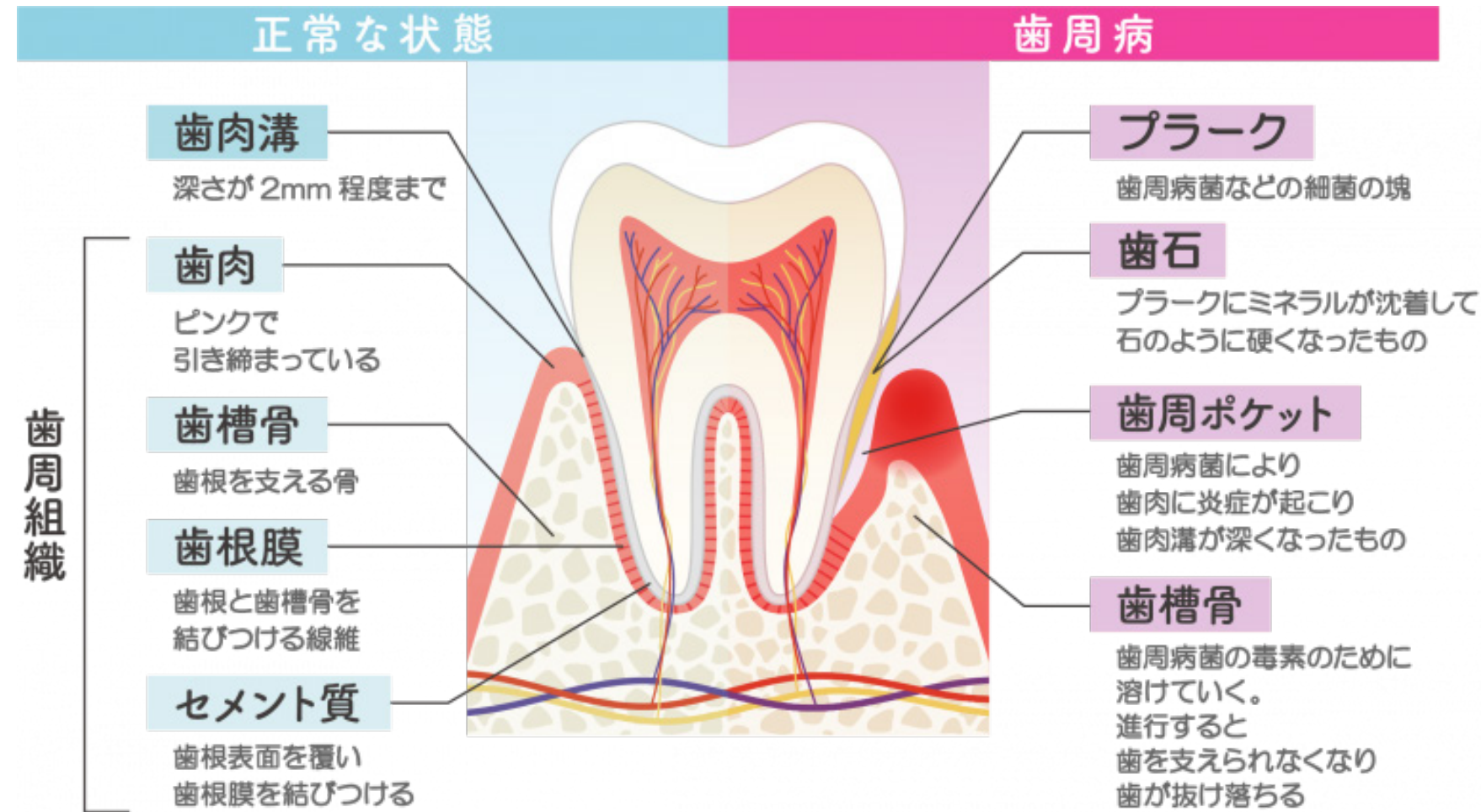
喫煙、不規則な食生活、ストレス、糖尿病などの持病が歯周病のリスクを高めます。

こんな症状はありませんか？

●歯周病のセルフチェックリスト

- 朝起きたときに、
口のなかがネバネバする。
- 歯みがきのときに出血する。
- 硬いものが噛みにくい。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がときどき腫れる。
- 歯肉が下がって、
歯と歯の間にすきまができてきた。
- 歯がグラグラする。

左記の症状があれば歯周病の可能性あり！
歯科医療機関で検査を受けてみる必要があります。



歯肉炎



歯周炎



歯周病の進行

1

初期症状(歯肉炎)

- 歯ぐきが赤く腫れる
- 歯を磨くと出血する

適切なケアで
改善が見込める

2

中等度の歯周病

- 口臭が強くなる
- 歯ぐきが下がり、歯が長く見える

歯科での専門的な
治療が必要

3

重度の歯周病

- 歯がぐらつく
- 歯を支える骨が溶け、最終的に歯が抜ける

元の状態に
戻すのは難しい

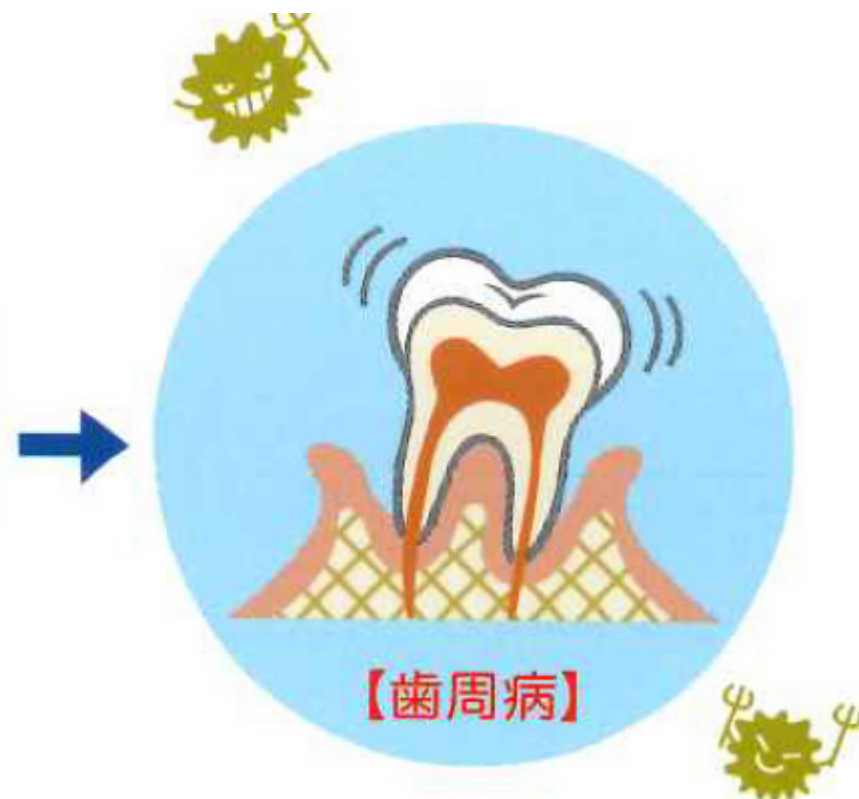
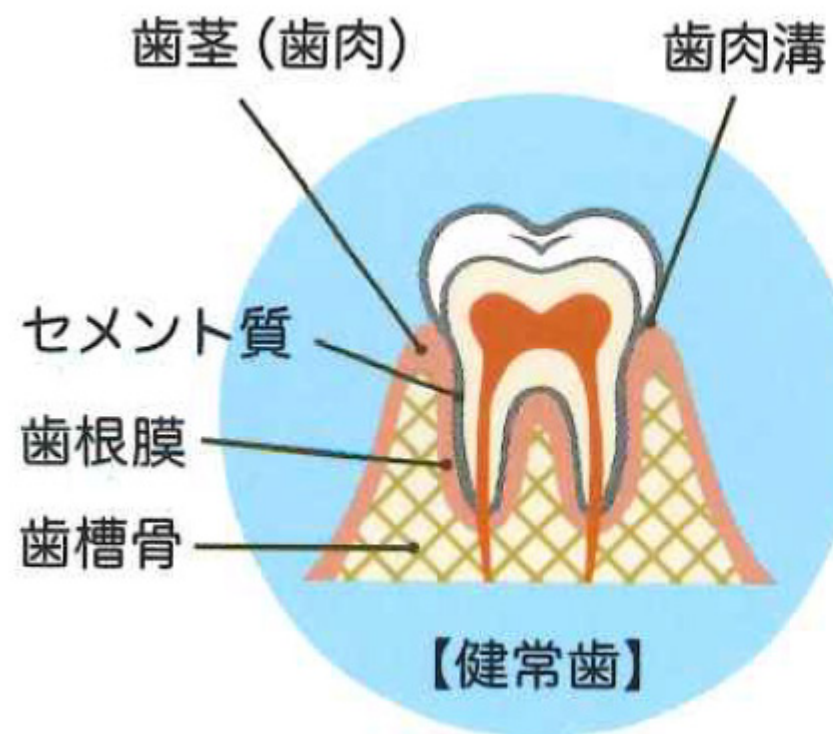
歯周病は「沈黙の病気」

■ 症状に気づきにくい

- 痛みがほとんどなく、程度の差はあれど80%の人がかかっている
- 「沈黙の病気」として注視が必要

■ 症状が現れたら

- 「歯がぐらついたり、口臭が強くなったりして、気づいた」というケースが多い
- この時点では既に重度の状態に...



なぜ歯周病が全身に影響を及ぼすのか？

1

細菌の侵入

歯周病菌が血管に入り込みます

2

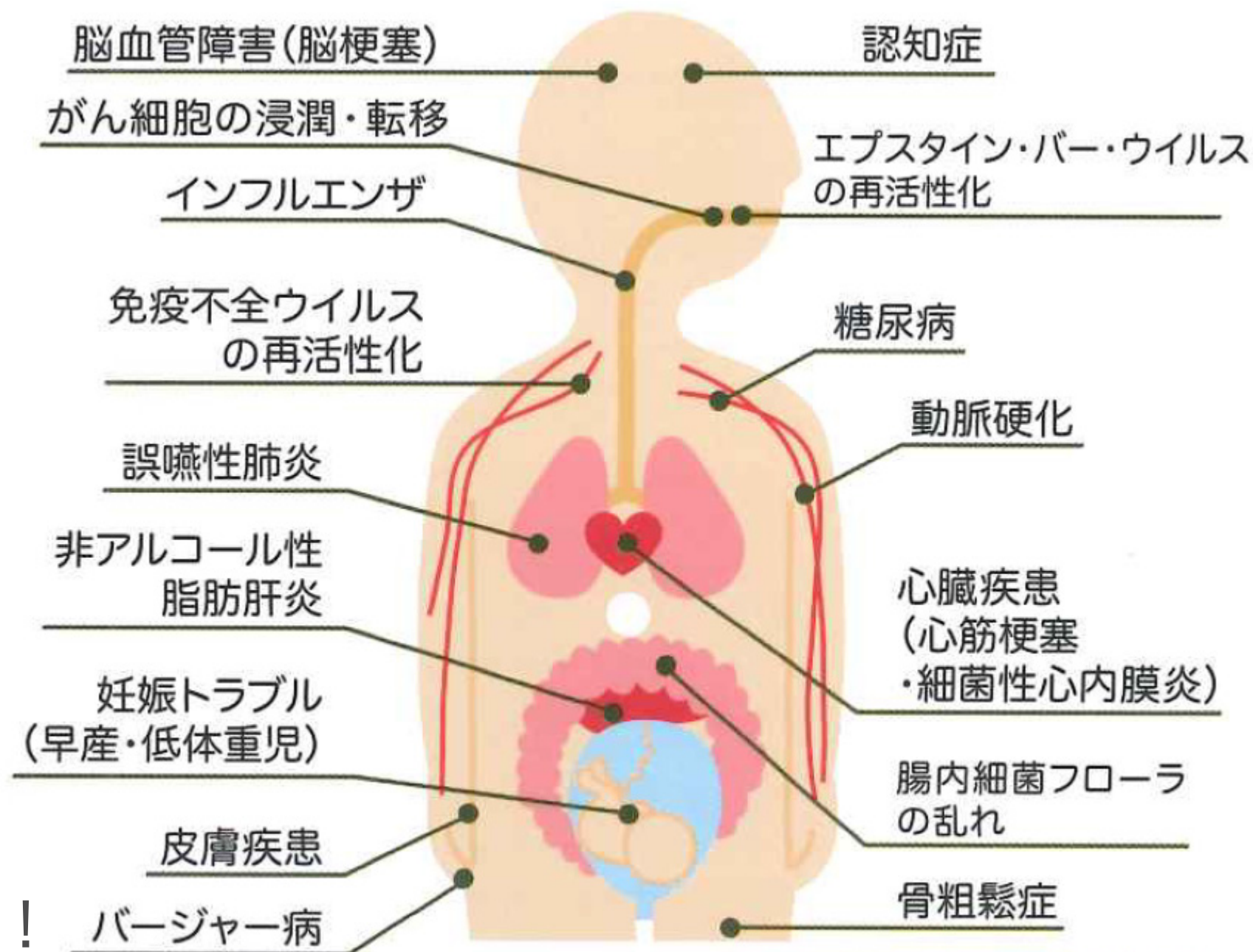
炎症の拡大

慢性的な炎症が全身に悪影響を及ぼします

3

全身への影響

血流を通じて細菌や炎症物質が全身をめぐり、さまざまな疾患を引き起こします！



※可能性のあるものも含む

歯周病と全身の病気の関係



心疾患・脳卒中

心臓病患者の約**50%**に歯周病菌が発見されており、歯周病に罹患していると動脈硬化リスクが約**2.4倍**アップします



糖尿病

糖尿病患者の**70%**が歯周病を併発し、病勢の進行が**3倍速い**傾向があります



誤嚥性肺炎

口腔内細菌が含まれた唾液を誤嚥することにより肺炎が発生
誤嚥性肺炎は多くの高齢者の死因となっています



認知症発症

最新の研究では、歯周病菌が脳に影響を与えており、認知症発症リスクを**2.4-4.5倍**上昇させているといわれています。



歯周病菌が血管に及ぼす影響

①：動脈硬化の促進

歯周病菌が血管内に入り込むと、**免疫が反応して炎症が発生します。**

炎症が続くと、血管の壁が厚くなり、**動脈硬化が進行します。**

「動脈硬化」とは？

- 血管が硬くなり、弾力を失う状態です
- 血液の流れが悪くなり、**血圧が上昇**します
- 最終的に血栓(血の塊)ができ、**血管が詰まるリスクが高まります**

歯周病と動脈硬化の関係

歯周病がある

歯肉の中に歯周病菌が侵入

歯周病菌が血管の中に入り込む

血管の内壁に歯周病菌がとりつく

歯周病菌が動脈内に沈着物や固まりを作ることに関与する可能性がある

血管の内壁に歯周病菌がとりつくとなくなる！？

アテローム性プラーク
(動脈内の沈着物や固まり)
が増えて血管が狭くなる

血管内皮に対して
ダメージが生じ、
血管壁が厚くなる

血流の流れが少なくなる
最悪の場合、血管が詰まり破壊する

動脈硬化・脳血管疾患の発症

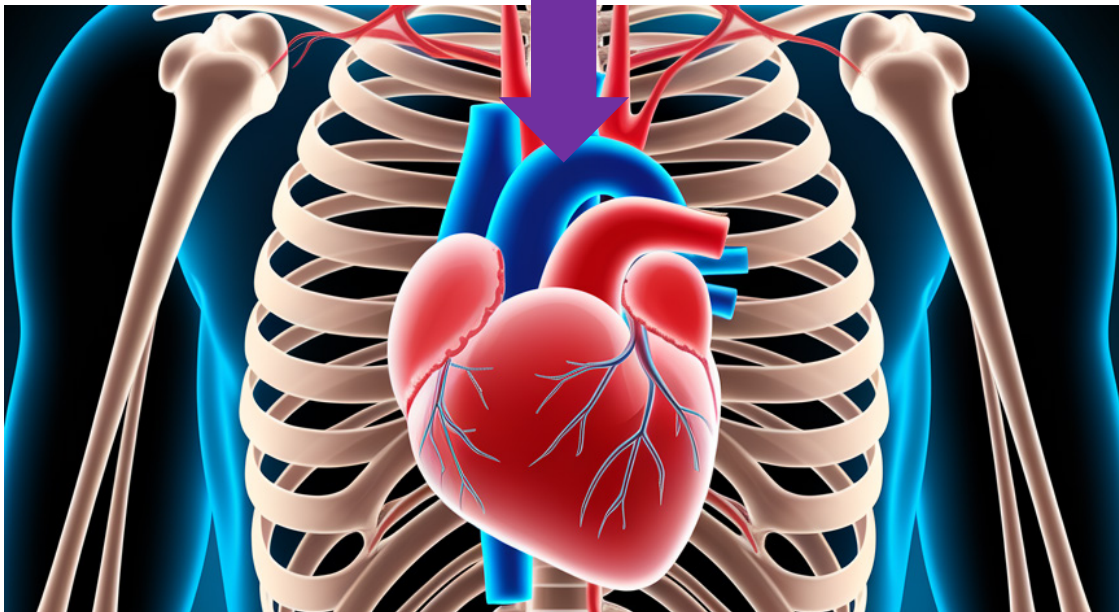
歯周病と心臓・脳の関係

歯周病がある

歯肉の中に歯周病菌や
プラーク内のその他菌が侵入する

それらの菌が血液の中に入り込む

歯周病菌が心臓へ到達する



歯周病菌が心臓へ行くとどうなる！？

心臓の血管に
歯周病菌がとりつく

歯周病菌が悪さをする
(血管を狭め、
冠動脈を硬化させる)

感染性心内膜炎・虚血性心疾患
狭心症・心筋梗塞・脳梗塞

心臓の弁や内膜に
歯周病菌がとりつく

歯周病菌が悪さをする
(心臓内部で炎症を起こす)



歯周病菌が血管に影響を及ぼし 引き起こされる心疾患①:心筋梗塞

1

歯周病菌が血流に乗る

歯ぐきの炎症から歯周病菌が血管内に侵入します。

2

血管内に炎症が発生

冠動脈の内側に炎症が起こり、動脈硬化が進行します。

3

血栓による血管閉塞

血栓ができて冠動脈が詰まり、心筋に酸素が届かなくなります。

4

心筋壊死の発生

酸素不足により心筋が壊死し、心筋梗塞を発症します。

**心筋梗塞は突然発症し、命に関わる重大な病気です。
早期発見と予防が何よりも重要です。**



歯周病菌が血管に影響を及ぼし 引き起こされる心疾患②:狭心症

血管の狭窄

歯周病菌により動脈硬化が促進され、冠動脈が狭くなります。心臓への血流が減少し、酸素供給が低下します。

狭心症発作

胸の痛みや圧迫感、息切れなどの症状が現れます。運動時や精神的ストレス時に悪化することが特徴です。

心筋梗塞への警告

狭心症は心筋梗塞の前兆となることがあります。発作が頻繁になると、心筋梗塞のリスクが高まります。

予防の重要性

歯周病の治療・予防が心臓の健康を守ります。定期的な歯科検診と適切な口腔ケアが必要です。

歯周病菌が血管に影響を及ぼし 引き起こされる脳血管疾患①:脳梗塞

1

歯周病菌の侵入

歯周ポケットから血管内に入った歯周病菌が全身を循環します。血管壁に炎症を引き起こします。

2

プラーク形成

炎症により血管内に脂肪の塊(プラーク)が形成されます。血流が徐々に悪化していきます。

3

血栓形成

プラーク部分で血栓ができ、脳の血管が詰まり、脳への血流が途絶えます。

4

脳組織の壊死

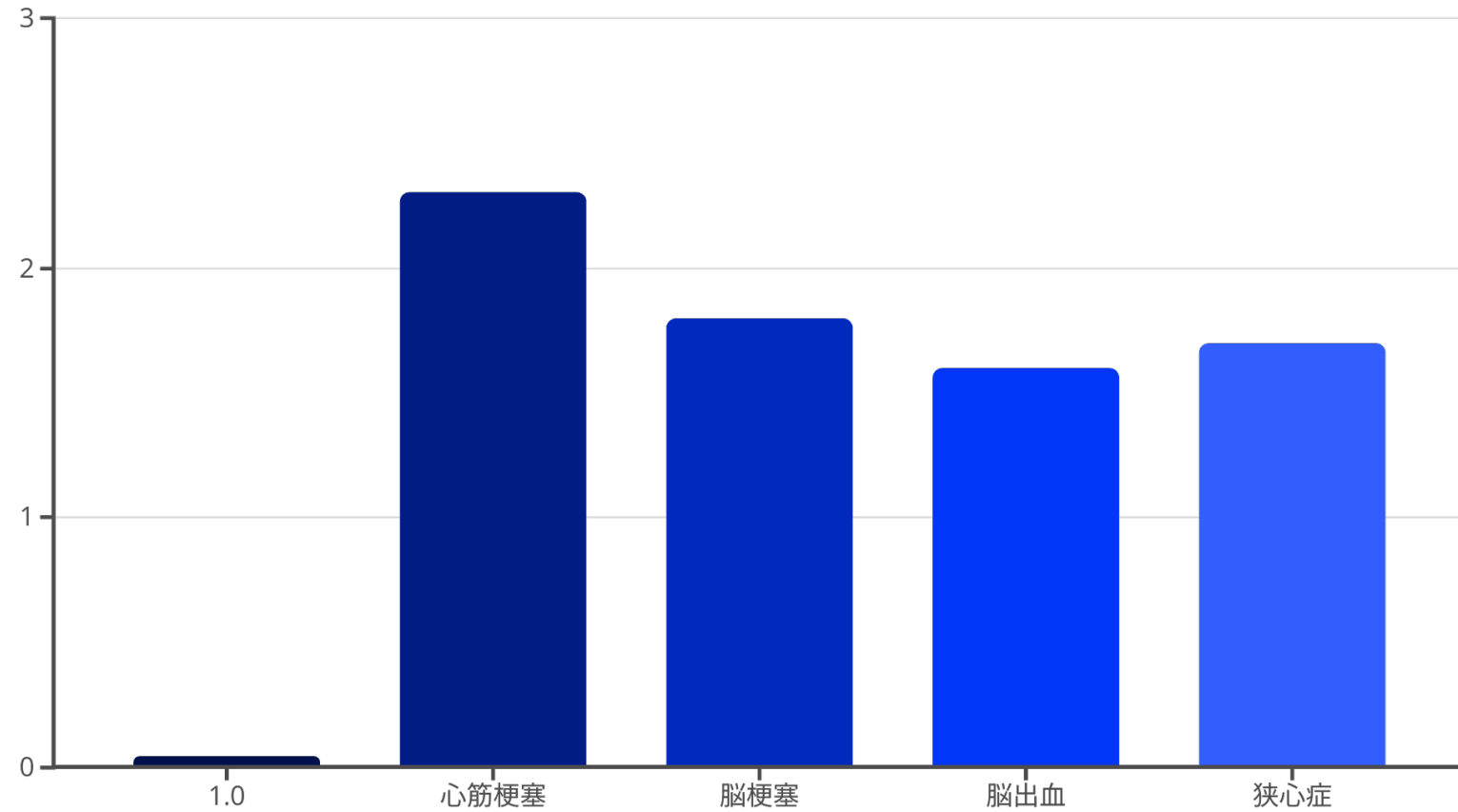
酸素と栄養が届かず脳細胞が死滅します。半身麻痺や言語障害などの後遺症が残るリスクが高いです。

脳梗塞は脳の血管が詰まり、脳組織が壊死する深刻な疾患です。歯周病菌がこの危険な状態を引き起こす可能性があります。

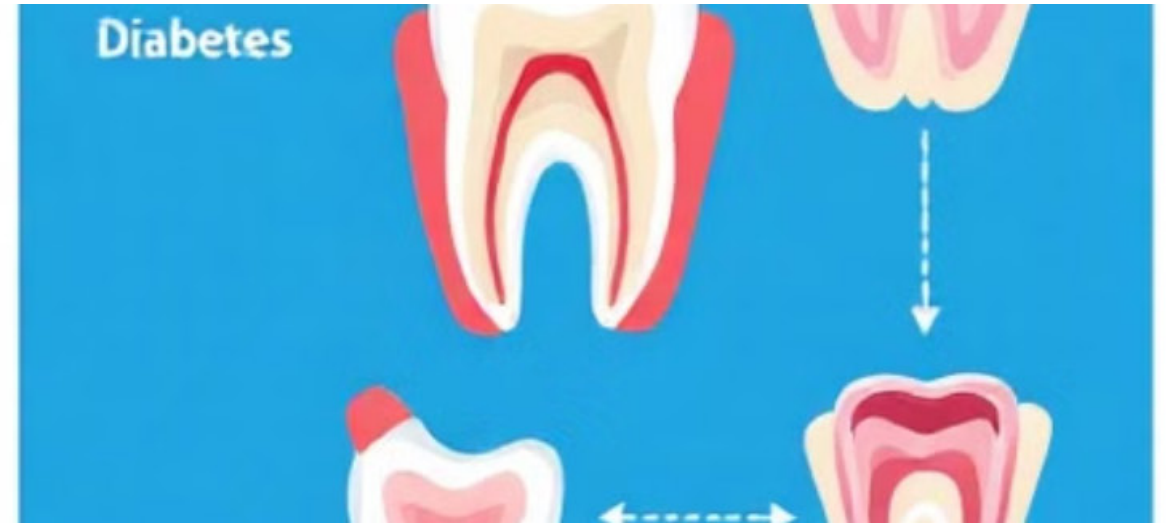
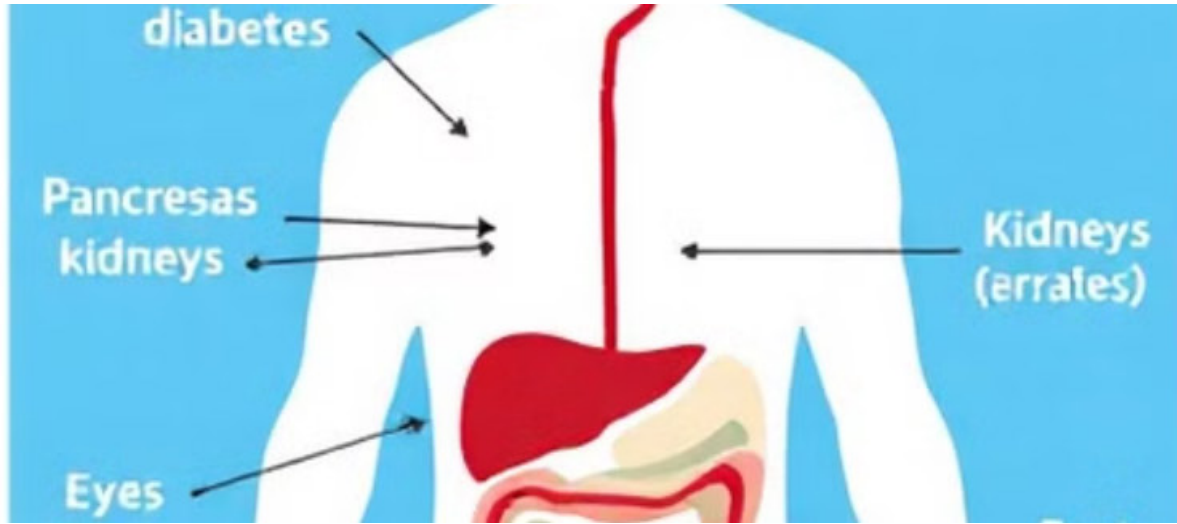


歯周病と心疾患・脳卒中の関連を示す研究データ

最新の研究により、深位歯周ポケット(5mm以上)の患者では心血管疾患発生率が正常群の**2倍以上**にあります。欧文歯科学雑誌2022年調査」と「全日本心血管医学会研究2023年」によると、以下の傾向が明確に示されています。



- 心筋梗塞リスクは一般人層の**2.3倍** (95%信頼区間 1.8-2.7倍)
- 脳梗塞リスクは**1.8倍** (1.4-2.2倍)
- 脳出血リスクは**1.6倍** (1.2-2.0倍)
- 狭心症リスクは**1.7倍** (1.4-2.1倍)



なぜ歯周病が糖尿病を悪化させるのか？

1

慢性炎症

歯周病による慢性炎症が体内で続きます。炎症物質(サイトカイン)が血液中に増加します。

2

インスリン障害

インスリン抵抗性が上昇します。血糖値が下がりにくくなります。

3

血糖値の上昇

糖尿病症状が悪化します。

歯周病と糖尿病の関係

歯周病と糖尿病は相互に影響し合う「双方向の関係」にあります。



歯周病の悪化

歯周病菌による炎症が進行します。口腔内の細菌が増殖し、歯ぐきの出血や腫れが悪化します。



免疫機能低下

高血糖により免疫力が低下します。身体の防御機能が弱まり、感染症に対する抵抗力が減少します。



治癒力の低下

血行不良で歯周組織の回復が遅れます。治療への反応が鈍くなり、歯周病がさらに進行します。

歯周病と誤嚥性肺炎

高齢者に多い誤嚥性肺炎は、歯周病菌が深く関わっています。

1

原因

口腔内の細菌が唾液と共に気道に入り込み、肺で炎症を引き起こします。

2

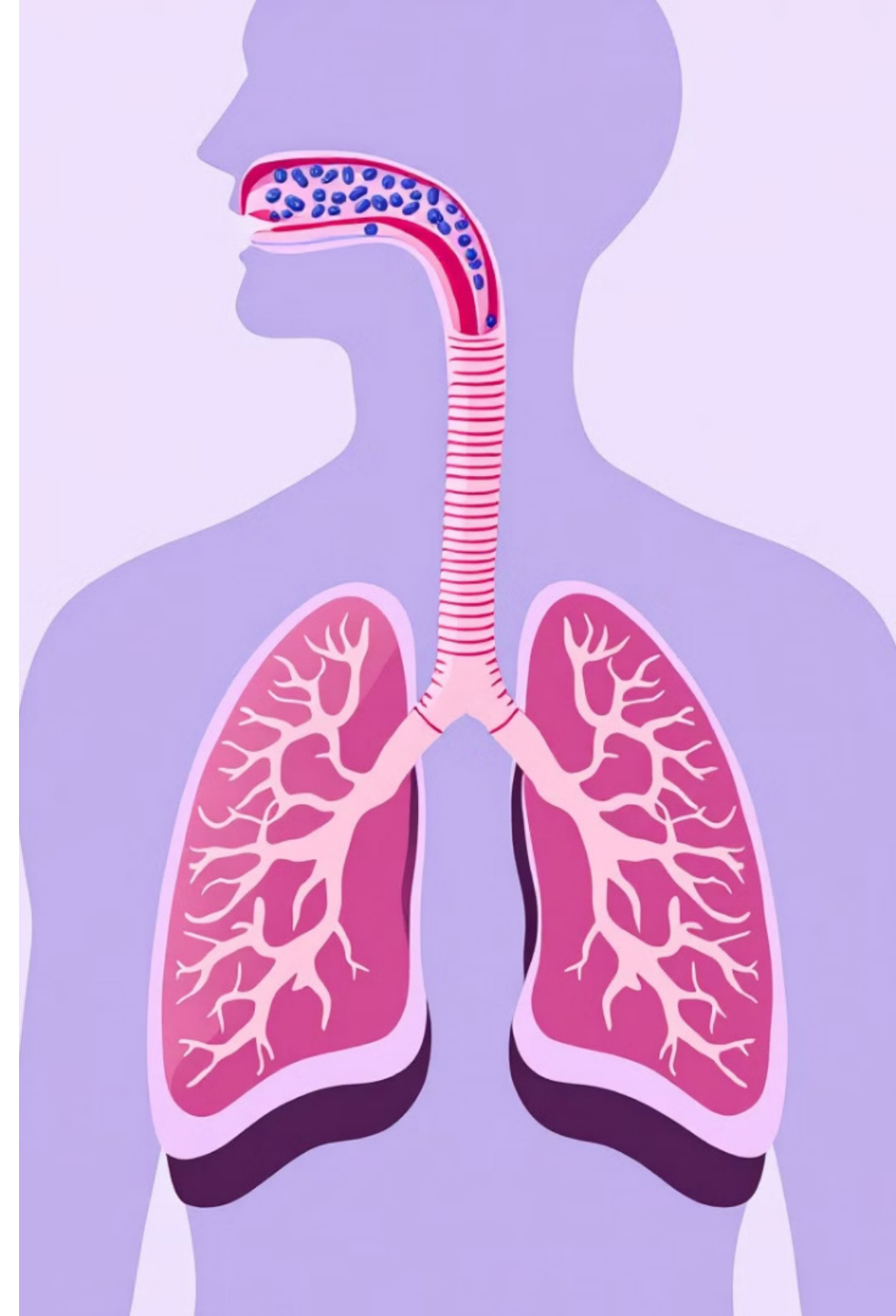
リスク

高齢者は嚥下機能が低下しており、誤嚥のリスクが高まります。

3

予防法

- 毎食後の丁寧な歯みがきとうがい
- 舌の清掃(細菌の温床になりやすい)
- 「パタカラ体操」で嚥下筋を鍛える



歯周病と認知症の関係

歯周病が、脳の健康を脅かす可能性があります。近年の研究では、歯周病がある方は認知症発症リスクが上昇することが示されています。

1

歯周病菌が血流に乗る

歯周病菌が口腔から血管に入り込み、脳へと到達します。

2

脳内での炎症

脳内で炎症が発生し、神経細胞にダメージを与えます。

3

認知機能の低下

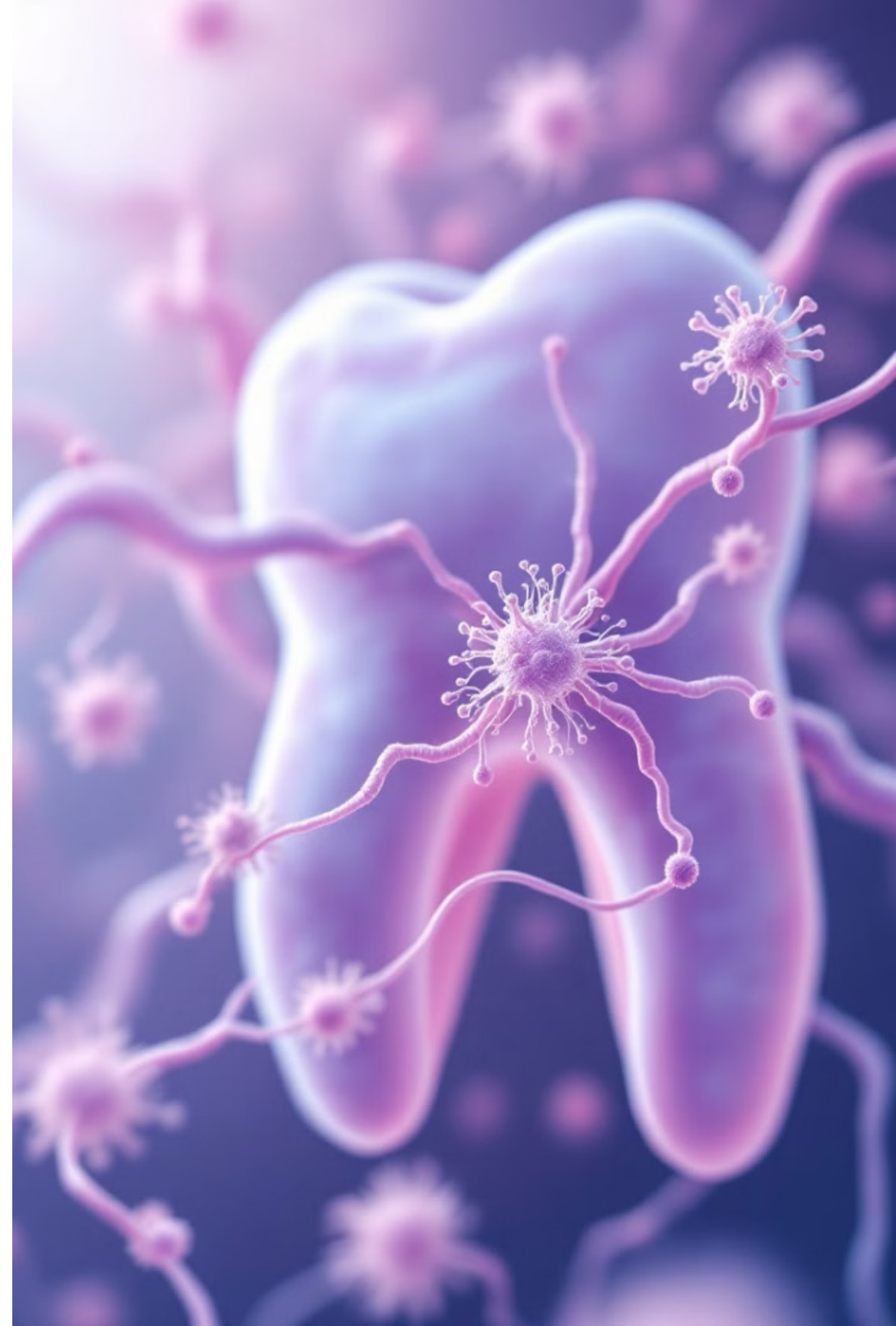
脳の炎症が進行すると、認知機能の低下が起こります。

4

認知症リスクの上昇

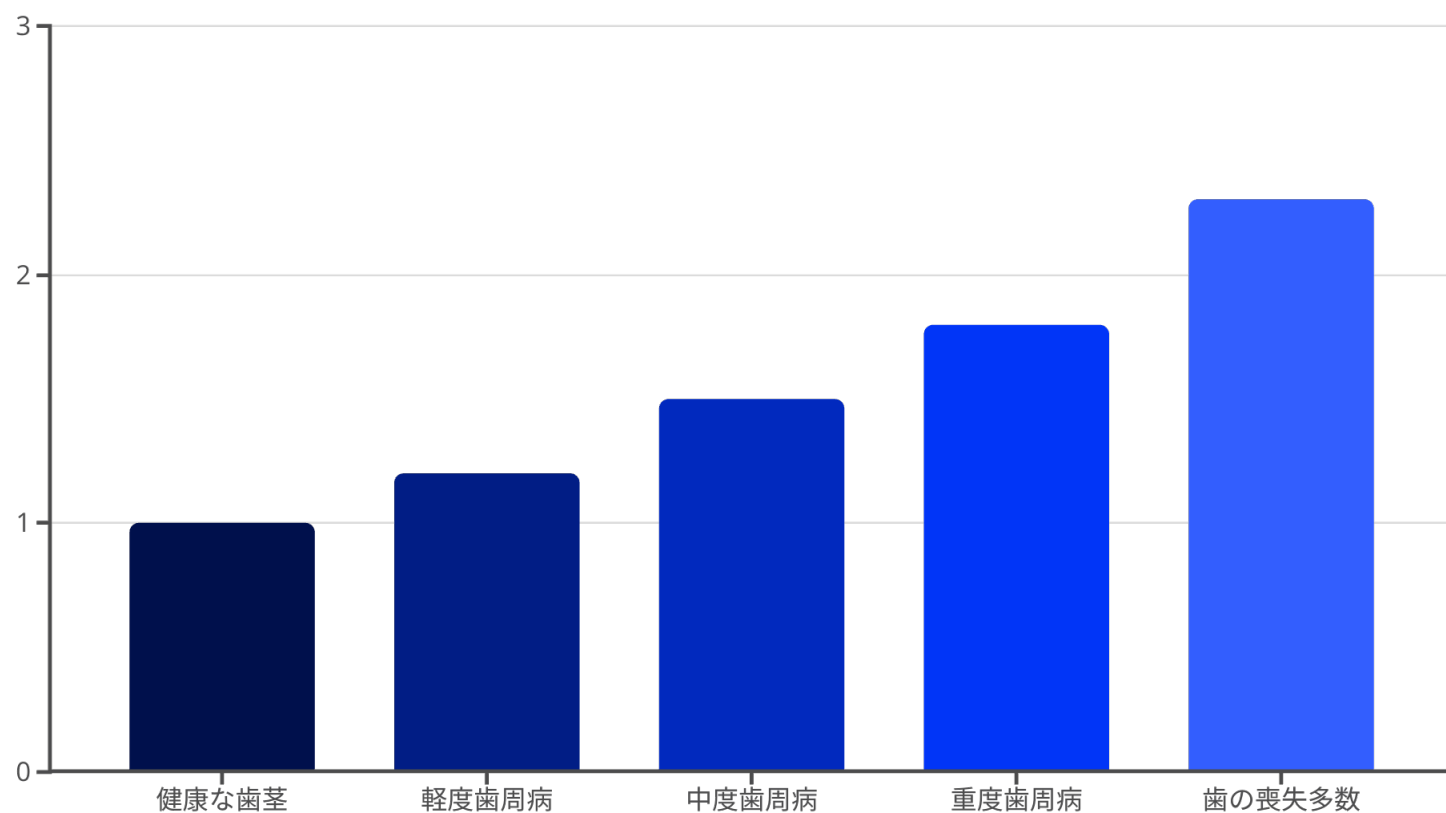
特にアルツハイマー型や血管性認知症のリスクが高まります。

お口のケアは、認知症の予防にもつながります。



歯周病と認知症の関連を示す研究データ

最新の研究データ(2022年米国大規模研究)から、歯周病と認知症に明確な関連性が示されています。2,100名の65歳以上の被験者を対象とした20年の長期追跡調査により、以下の結果が得られました。



歯周病の重症度に比例して認知症リスクが上昇します。特に、14本以上の歯の喪失がある方は、**健康な歯茎と比較して認知症リスクが2.3倍に上昇しています。**

研究によると、年間2回以上の歯科検診を受けた被験者の認知症発症リスクが、**検診を一度も受けずにいた方と比べて1.4倍低い**ことが明らかになりました。

歯を守ることは体を守ること～歯周病を防ぐために～



正しい歯みがき習慣 セルフケア

歯と歯ぐきの境目を丁寧に磨きましょう。フロスや歯間ブラシで歯と歯の間も忘れずに。



定期的な歯科検診 プロフェッショナルケア

半年に一度の歯科検診を習慣にしましょう。
プロによるクリーニングが歯周病予防に効果的です。



生活習慣の改善

バランスの良い食事を心がけましょう。
禁煙とストレス管理も歯周病予防に重要です。

歯周病を予防するには？

セルフケアとプロフェッショナルケアの両立が大切です。どちらか一方だけでは不十分です。

セルフケア

- 正しい歯みがき
- 食生活の改善
- フッ化物配合歯磨剤の使用
- 歯間清掃用具の活用
- 洗口液の使用
- 禁煙

プロフェッショナルケア

- リスク検査
- 歯磨き指導(TBI)
- 食生活指導
- PTC(PMTC)
- フッ化物歯面塗布



セルフケアについて

毎日の歯磨きを効果的に行うことが、予防になります。
コツを意識しながら、補助用具も併せて活用しましょう。

1

歯垢が残りやすい場所

歯と歯ぐきの境目や歯の間は特に注意が必要です。

2

磨き方の見直し

小刻みな動きで優しく丁寧に磨きましょう。

3

歯間ケアの重要性

フロスや歯間ブラシで歯の間の歯垢も取り除きましょう。



① 歯ブラシの選択

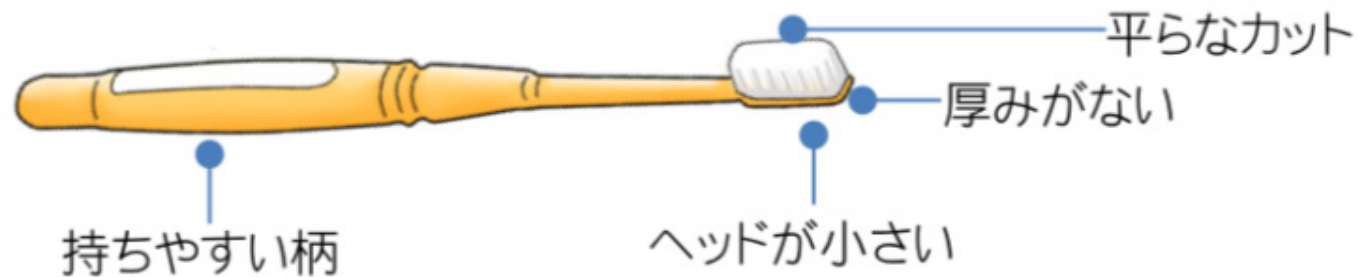
🏠 ヘッドの大きさ

長さは上前歯2本分が目安。幅は狭め(2列または3列の植毛)を選びましょう。

📅 交換時期

毛先が広がったら交換。広がらなくても1ヶ月に1回は新しいものに替えましょう。

○ 適しているもの



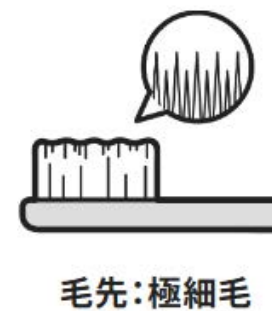
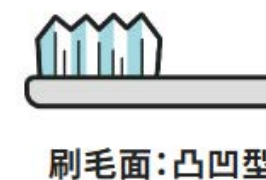
🔧 毛の材質と硬さ

ナイロン製の「ふつう」または「やわらかめ」が適切です。硬すぎると歯ぐきを傷つけます。

🪄 柄の形状

まっすぐな形状のものが握りやすく、動かしやすいです。

✕ 適さないもの



② 歯磨き粉の選択



ただし、歯磨き粉は補助的なものです。プラークをしっかりと落とす正しいブラッシングが何より重要です。

③ 磨き残しやすい部位 3か所



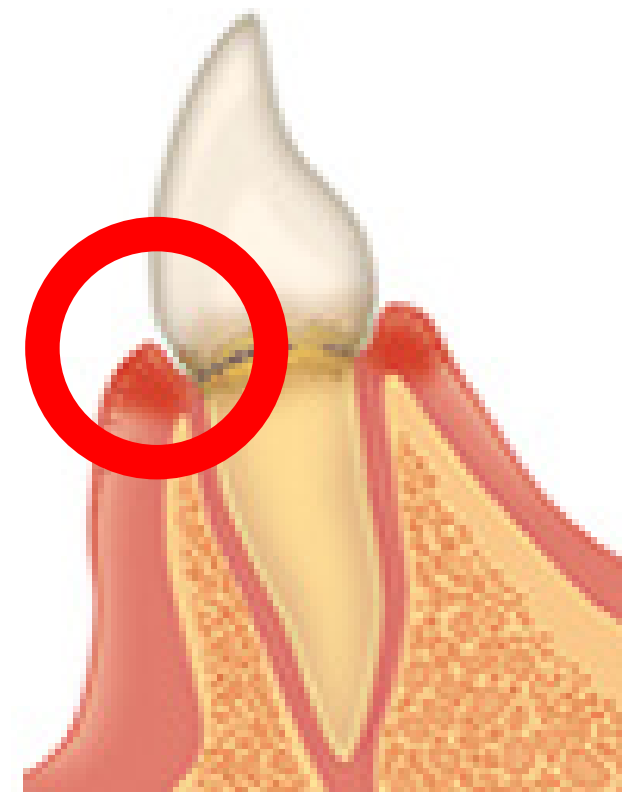
噛み合わせの溝
(奥歯のくぼみ)

食べかすや細菌が溜まりやすい場所です。毛先を溝に当てて、小刻みに磨きましょう。



歯と歯の間
(歯間)

歯ブラシだけでは汚れを落とすにくい部分です。普通の歯ブラシでは、歯の間の汚れの約80%が残ってしまいます。デンタルフロスや歯間ブラシの併用が効果的です。



歯と歯ぐきの境目
(歯周ポケット)

プラークが溜まりやすく、歯周病の原因になります。歯と歯ぐきの間に小さなV字ができるように磨歯ブラシを45度の角度で当て、優しく磨きましょう。

④ 歯ブラシの持ち方



ペン持ち

基本的にはペン持ちがベストです。軽く握ることで、力を入れすぎずに磨けます。前歯や歯ぐきの近くを磨くときに適しています。



握る持ち方

奥歯や大きく動かしたい部分では、握る持ち方が安定します。ただし、力を入れすぎないように注意しましょう。



適切な力加減

持ち方を工夫することで、歯や歯ぐきを傷つけずに効果的に磨けます。歯の表面に当たったときに毛先が広がらない程度が適正圧です。

プロフェッショナルケアについて

■ 沈黙の病気

歯周病は自覚症状がないまま進行します。痛みを感じたときには、すでに手遅れのことが多いです。

■ 個別の検診計画

歯周病が進行している方は1～3ヶ月ごとの受診が必要です。専門家と最適な頻度を相談しましょう。

■ 定期健診が早期発見のカギ

定期検診で早期に問題を発見できます。3～6ヶ月に1回の検診が理想的です。

■ プロのケア効果

プロフェッショナルによる定期的なクリーニングは自宅でのケアだけでは取りきれない汚れを除去します。

歯科検診で受ける専門的なケア

セルフケアで落とすことができない汚れを落としたり、適切な歯磨き方法、道具を確認できることでセルフケアの質も向上します。



歯周ポケットチェック

専用プローブで歯と歯ぐきの間の深さを測定します。3mm以上の深さは歯周病リスクの目安です。

スケーリング

歯石は自己ケアでは除去できません。専用器具で歯ぐき上下の頑固な歯石を取り除きます。

PMTC

プロによる徹底的な歯面清掃です。特殊ペーストで歯の表面をツルツルに磨き上げます。汚れが付着しにくくなります！

カスタマイズ指導

あなたの口腔状態に合わせた歯みがき方法を指導します。適切な歯間ブラシやフロスの選び方を学ぶことができます。

定期検診を受ける人 vs. 受けない人の違い



定期検診を受ける人

- 歯を失うリスクが大幅に低下します
- 歯周病の早期発見で進行を防止できます
- 予防処置で将来の医療費を節約できます
- 自分の歯で一生を過ごせる可能性が高まります



定期検診を受けない人

- 歯周病が進行し、歯を失うリスクが高まります
- 痛みを感じる頃には治療が大がかりになっています
- 入れ歯やインプラントなど高額な治療が必要になります
- 全身の健康にも悪影響を及ぼす可能性があります

定期検診は単なる歯のチェックではなく、健康への賢明な投資です。

まとめ

1 歯周病は沈黙の病気

歯周病は気づかないうちに進行しています

2 歯周病は全身に影響が及ぶ

歯周病はお口だけではなく
全身に影響を及ぼす病気です

3 適切なケアで予防できる

歯みがき習慣と定期検診の両立で
予防することが可能です

4 早期発見・早期治療

今日この後にでも、
歯科医院の予約を取りましょう！

『お口の健康は、全身の健康につながります！！』