

# 日本人成人の8割以上は歯周病!?

## 脳梗塞、心筋梗塞、認知症の発症リスクも

### ～予防のカギはデンタルフロスとガムなどを噛むこと



4月4日は「歯周病予防デー」。日本の成人の8割以上が歯周病（初期症状の歯肉炎含む）になっているといわれているが、歯周病の恐ろしさは知っているつもりでも、それが脳梗塞や心筋梗塞、認知症の発症リスクまで高めてしまうことを知る人は少ないのではないだろうか。

「歯周病によって歯が抜けてしまうと、食べられるものが限られてくるので生活習慣病の原因になったり、噛み合わせが悪くなることで肩こりや腰痛などの体の不調を招きやすくなります。また、噛む刺激は脳に直接的な刺激を与えるため、歯周病と認知症の密接な関係も最近の研究で明らかになっています」と話すのは、㈱オーラルケア歯科衛生士の鈴木茜さん。

歯周病菌によって歯液に乗って全身に回ってしまうことなどから、心筋梗塞や脳梗塞、骨粗鬆症（こつそしょうしよ）など、意外な病気との関連性もクローズアップされている歯周病。

歯科衛生士の鈴木さんは、こうした歯周病の恐ろしさや予防の大切さを職場である歯科医院以外からも身近な人たちに伝えようと全国の歯科衛生士さんたちに呼びかけ、「Goodbye Perio（さよなら歯周病）プロジェクト」を発足。その活動の一環として「歯（シ）周病予（ヨ）防」の語呂合わせで、4月4日を「歯周病予防デー」にしたという。「歯周病は、ストレ

スや口呼吸などによって口の中が乾きやすい環境になったり、十分な歯磨き、加齢による免疫力の低下などで歯周病菌が増殖しやすくなっ起こります。歯ぐきの炎症の段階である歯肉炎のうちにケアをすればもとに戻せますが、顎の骨を溶かす歯周炎にまで進むと進行を食い止めることしかできません」

歯周病の予防や進行を止めるには、日々、歯周病菌を口の中から減らすことが大切なのだという。「歯ブラシでのケアは欠かせませんが、実は、それだけでは不十分。歯ぐきの中に潜伏している歯周病菌の塊

をかき出すには、デンタルフロスと呼ばれる糸を使うことが不可欠です」効果的に予防するポイントは、歯周病になりやすい左右上下の奥歯を重点的かつ最優先にケアすること。「口の中が濁ると、歯周病菌も増殖しやすくなります。例えば、積極的にガムなどを噛むことで唾液の分泌を促し、口の中の細菌の繁殖を抑えるように心がけることも大切です」

歯周病は、実は、歯ぐきの中に潜伏している歯周病菌の塊

をかき出すには、デンタルフロスと呼ばれる糸を使うことが不可欠です」効果的に予防するポイントは、歯周病になりやすい左右上下の奥歯を重点的かつ最優先にケアすること。「口の中が濁ると、歯周病菌も増殖しやすくなります。例えば、積極的にガムなどを噛むことで唾液の分泌を促し、口の中の細菌の繁殖を抑えるように心がけることも大切です」



■歯周病罹患率における「歯肉炎」と「歯周炎」の割合

