



保健室だより 9月

2022年9月 第5号

発行：札幌大谷大学・
札幌大谷大学短期大学部
保健室



歯の健康意識していますか？

「8020運動」って聞いたことありますか？ “8020”は“ハチ・マル・ニイ・マル”と読み、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。

歯の数は、永久歯は、親知らず4本を含めて全て生え揃うと32本になりますが、親知らずが生えなかったり、抜いてしまう場合もあるため、歯の本数は人により28本～32本となります。

歯を失う二大原因はむし歯と歯周病です。歯周病が高齢者に多いのは確かに事実です。しかし、20代でも2割以上は歯周病にかかっていると言われており、加齢だけが原因ではありません

歯周病について

■なぜ歯周病になるの？

口のなかのトラブルと言えばむし歯、と思いますが、実はそれに負けないくらい多いのが歯周病。虫歯も歯周病も、同じ菌(歯周病菌)が原因で起こるとされていますが、歯そのものが溶けてしまうのが虫歯、それに対して、歯を支えている土台の骨(歯槽骨)が溶けてしまうのが歯周病です。

歯周病の原因は、歯垢(プラーク)の細菌が出す毒素によって歯ぐきが炎症を起こすことです。そのため歯周病予防にはプラーク除去が一番大切になります。しかし、歯磨きを一生懸命しているのにも関わらず、歯周病が進行してしまう人がいるのも事実。虫歯と違って歯周



病は、初期のうちは見ただけではわかりません。痛みもあまりなく自覚症状がないまま進んでいってしまうことも多くsilent disease(沈黙の病)とも呼ばれています。現在では20代でも約2～3割が感染していると言われており、歯を失う理由は、虫歯(約29%)より歯周病(約37%)のほうが多いというデータもあります。

歯周病予防のために、できること

①正しいブラッシング

まずは毎日のブラッシングをしっかりとすることが大切です。歯と歯の間、歯並びの最後方はもちろん歯周病が進行しやすいウィークポイント(歯並びが凸凹した部分、歯に物が挟まりやすい部分など)を意識しましょう。



②定期健診

歯周病予防で最も効果的なのは病院などでの定期健診です。歯磨きをチェックしてもらうのだけではなく、病院でしかできない歯周病予防(歯石取り、レントゲンチェックなど)があります。また咬み合わせ不良は、自分では気がつきにくく、発見が遅れがちです。歯に負担が加わると、歯周病の進行を加速的に悪化させる原因となるので定期検診で診てもらいましょう。

③免疫力をあげる

歯周病の発症や進行には、免疫が密接に関係していることがわかっています。ストレスや不規則な生活、喫煙などによって免疫力が低下すると、歯肉炎の治りが悪くなったり、早く悪化したりすることもあります。毎日歯磨きをしているのに、歯ぐきが腫れてきた…そんな人は、免疫力が下がっているのかもしれない。

大切な歯を守るために、毎日の歯磨きや予防検診でケアしていきましょう。