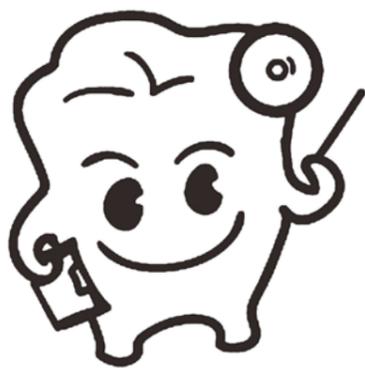


# 歯周病について 考えてみませんか

国保通信②

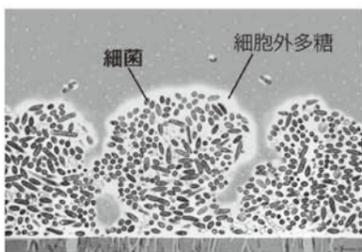
市医師会、市歯科医師会、市薬剤師会の先生の、健康についてのいろいろなお話を、3回シリーズで紹介いたします。第2回は、市歯科医師会の金子龍太さんが、「歯周病」について紹介します。

厚生労働省は昭和32年から6年ごとに歯科疾患実態調査を行っています。我が国において喪失歯は、調査を追うごとに減少し、「80歳で20本以上の歯を保とう」という「8020運動」の達成者も年々増加傾向にあります(図1)。



問い合わせ 保険介護課 ☎2-14-1

【図5】プラークの模式図



【図4】プラークの付着した歯面  
白い付着物がプラークです

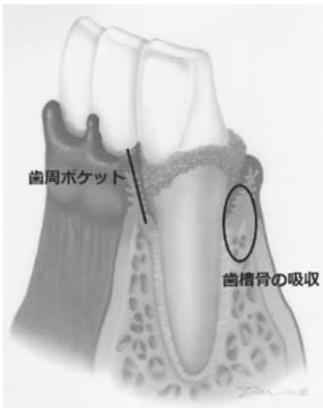


歯頸部に付着したプラークは歯肉に炎症を引き起こし、歯肉が腫れます(図6)。この段階では炎症は歯肉に限局されますが、その後プラークが除去されず炎症が慢性的に続くと、歯を支えている歯槽骨が吸収され、歯肉溝が深くなり歯周ポケットと呼ばれる深い溝ができます(図7)。歯周ポケットの中ではより病原性が強い細菌が増え、この状態が更に続くと歯槽骨の破壊は重篤になり歯が動揺し(図8)、最終的には歯が脱落します。

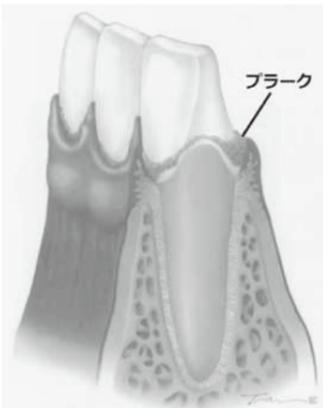
【図8】重度歯周炎



【図7】中等度歯周炎

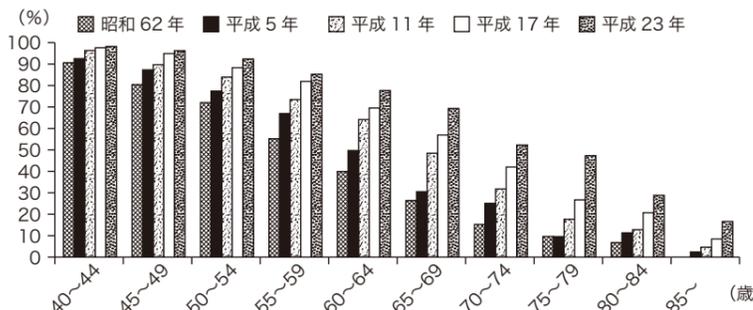


【図6】軽度歯周炎



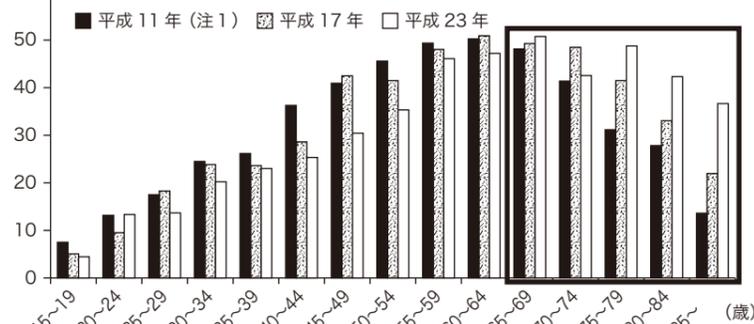
また長期的にプラークが沈着すると歯根表面で歯石へと変化していきます。歯石はプラークが唾液中の成分で石灰化したもので、こうなるとブラッシングでは除去できなくなります。

【図1】  
20本以上の歯を有する者の割合の年次推移



当初は、8020運動達成者20%を目標にしていたのですが、今回の調査では推定値で38.3%と大幅に目標を達成しました。ところが残存歯数が増加する一方で、高齢者層の歯周病に関しては年々悪化傾向にあります(図2)。

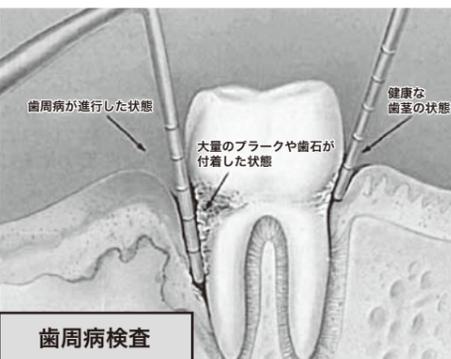
【図2】  
4mm以上の歯周ポケットを有する者の割合



(注1) 平成11年と平成17年以降では、1歯当たりの診査部位が異なる。  
(注2) 被調査者のうち対象歯を持たない人も含めた割合を算出した。

※ やさしい説明、上手な治療(1) 歯周病より改善

【図9】



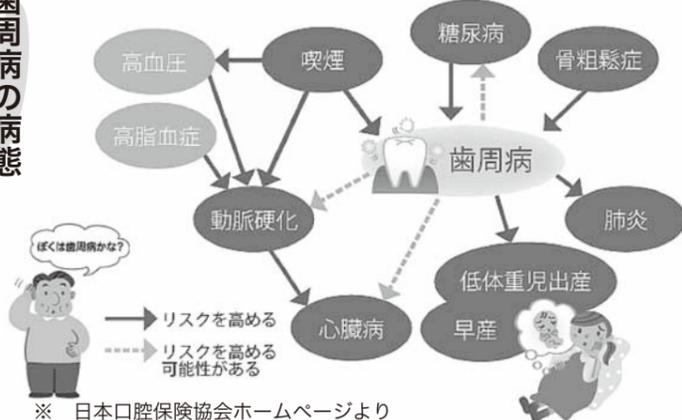
### 歯周病の治療

歯周病の治療は歯根面に付着したプラークおよび歯石を徹底的に除去し、炎症を消退させ歯周ポケットを減少させることを主に行います。他に失われた歯を補う処置や噛み合わせの調整、動揺歯の固定などの処置も行いますが、歯周処置の中心は歯根面の徹底した清掃にあります。

治療のステップはおおまかに次のとおりとなります。

1. 歯周病検査  
まず歯周病検査(歯周ポケット(図9)、歯の動揺度など、レントゲン(図10)を行い病態の評価を行います。

【図3】歯周病とメタリックシンドローム

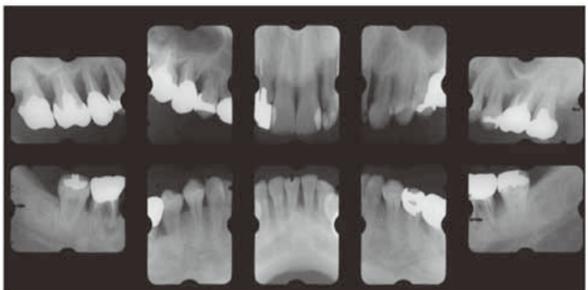


※ 日本口腔保険協会ホームページより

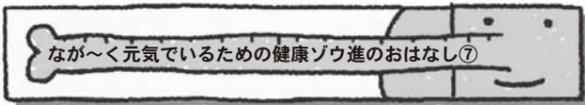
### 歯周病の病態

歯周病は歯のまわりの組織(歯周組織)の病気で、細菌によって引き起こされる感染症です。口腔内の細菌が歯肉溝(歯と歯肉の境目の溝)付近で増殖しプラークを形成することから病気が始まります(図4)。プラークは細菌が細胞外多糖に付着したもので、プラーク1mg中になんと10億個程度の細菌がいます(図5)。また細胞外多糖は非常にネバネバした性質を持っており、この性質でプラークは歯面にしっかりと付着し、うがい程度では流れ落ちることはありません。性質として台所の水垢に近いので、それが歯に付いているものと考えれば想像しやすいでしょう。

【図10】

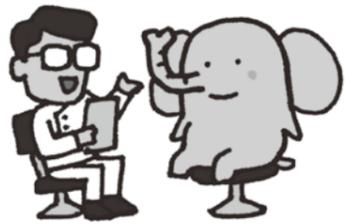


2. 口腔衛生指導  
治療の最初のステップは、ブラッシングの方法および歯間ブラシなどの補助器具の使い方などを徹底することから始まります。このステップは非常に重要で、歯周治療の成否はこの治療にかかっていると行っても過言ではありません。



# 健診は今月まで！

問い合わせ 社会健康課 ☎2153



### 3. スケーリング・ルート・プレーニング (SRP)

次に、歯根面に付着しているプラークと歯石を専用の器具を使用して除去します。この治療行為をスケーリング・ルート・プレーニング (SRP) といいます。

歯周ポケット内の病原性が高い細菌は、SRPの後に減少することが分かっていますが、1984年のマクニッセン氏らの研究ではSRP後、口腔衛生状態が不良であった被験者の歯肉縁下には、4〜8週間の間に病原性の高い細菌が戻ってきたそうです。一方口腔衛生状態が良好な被験者では病原性の高い細菌が戻ることが少なかったそうです。このことから分かることは、歯科医院でしっかりと治療を受けても歯磨きがおろそかな状態では4〜8週間程度しか治療効果が無いということになります。

### 4. 再評価

SRPの4〜8週後に歯周病検査を再度行います。ここまで治療が進んでいると、歯周病の状態はある程度改善しています。中等度程度の歯周病ではこの段階で治療が終わることが多く、その後アフターケアに移ります。

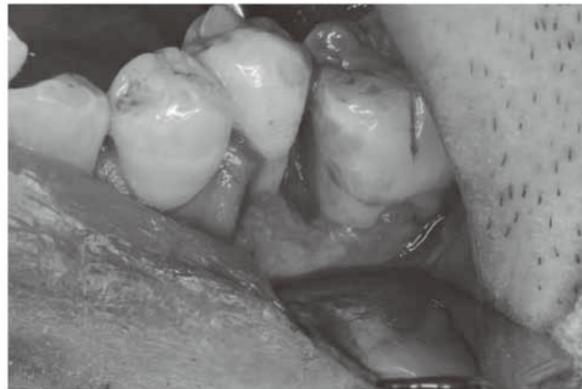
しかし、重度の歯周病の場合歯周ポケットが残存している場合があります。前述のSRPは歯周ポケットが5mmより深くなると、歯肉縁下の

歯石の取り残しが多くなるからです。7mm以上の重度歯周炎の場合、SRPだけでは歯周ポケットが改善されないこともあります。

### 5. 歯周外科処置

SRPだけでは改善しない部位は、後に歯周外科処置を行います(図11)。

【図11】 歯周外科処置



歯肉を開くことで、明視下で根面の汚染を除去することができます。また場合によっては再生療法により吸収された骨を再生することもできます。

### 6. アフターケア (SPT)

動的な歯周処置が終了して病状が改善された後は、安定した歯周組織を維持するためのアフターケアを受けるのが良いでしょう。アフターケアのときに行う処置を「サポーターペリオドンタルセラピー」(SPT)といいます。SPTでは歯周病の状態に応じて、1〜6カ月に1回の頻度で、プラークコントロールの指導、SRP、歯面研磨、咬合調整などの治療を主体として行い、歯周組織の安定をはかります。

1984年リンデ氏は、適切にSPTを受けている患者さんは14年間で97・7%の歯が残存していることを報告しています。

反対に1975年にナイマン氏は、適切なSPTを受けていない患者さんは歯周病の状態が悪化し治療前より悪くなっていたことを報告しています。

SPTを受けないことによる歯周病の悪化の一因として上げられるのが、プラークコントロールの悪化です。歯周治療を受けている最中はモチベーションも高く、プラークコントロールも良好なのですが、動的な治療が終了してしばらくすると悪化する傾向にあります。

皆さん特定健診は受けましたか？  
特定健診は自分の体が健康であることを確かめるためのチャンスです。

特定健診を受けて、健康な体を維持しましょう。

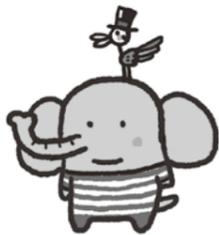
持ちの上、医療機関で受診ができます。(市内医療機関は表を参照)

特定健診を受けていないとどうなるの？  
A 特定健診はがん、糖尿病などの原因と言われる生活習慣病の発症前のメタボリックシンドローム(以下メタボ)をいち早く発見します。生活習慣病は目に見えないところから始まります。メタボを放っておくと、病気になる可能性が高くなります。何をすることも健康で動けることが一番です。特定健診を受けましょう。

どうしたら健診を受けられるの？

A 国民健康保険の方で40歳以上の方には、特定健診受診券(ピンク色)・質問票(黄色)を、75歳以上の方には、一般健診受診券(白色)を平成25年6月末に送付しています。郵送された受診券・質問票(特定健診の方のみ)・保険証をお

健診は今月28日まで。受けるなら今だゾウ！



### 大竹市内で健診(検診)ができる医療機関

医療機関名	所在地	電話番号	一般健診	特定健診	大腸がん	子宮頸がん	乳がん	肝炎
大竹中央クリニック	新町 1-1-25	☎6200	○	○	○	—	—	○
大竹外科胃腸科医院	新町 2-6-6	☎5222	○	○	○	—	—	○
しまだファミリークリニック	油見 3-12-7	☎3022	○	○	○	—	—	○
レディースクリニックとよしま医院	油見 3-19-6	☎7789	○	○	○	○	—	○
荒田クリニック	油見 3-19-19	☎4100	○	○	○	—	—	○
坪井クリニック	本町 1-1-18	☎8337	○	○	○	—	—	○
シルククリニック	本町 1-5-6	☎3313	○	○	○	○	—	○
大和橋医院	本町 2-9-4	☎3059	○	○	○	—	—	○
本町医院	本町 2-15-17	☎4427	○	○	○	—	—	○
松前内科医院	西栄 1-8-13	☎2815	○	○	○	—	—	○
村井内科胃腸科医院	南栄 1-4-9	☎8138	○	○	○	—	—	○
渡辺医院	立戸 2-3-8	☎1151	○	○	○	—	—	○
阿多田診療所	阿多田 403-2	☎7061	○	○	○	—	—	○
佐川内科医院	玖波 2-4-2	☎2233	○	○	○	—	—	○
メープルヒル病院	玖波 5-2-1	☎7451	○	○	○	—	—	○
広島西医療センター	玖波 4-1-1	☎7183 (内2140) もしくは ☎7151	×	○	注	○	○	注
おおえ内科クリニック	晴海 1-4-13	☎5552	○	○	○	—	—	○

(注) 広島西医療センターでは、一般健診は受診できません。また、「大腸がん検診」と肝炎ウイルスは、特定健診と同時実施の場合のみ受診できます。詳しくは「平成25年度大竹市健診・がん検診のしおり」をご覧ください。

### 最後に

雑誌「PRESIDENT」(プレジデント社発行)2012年11月12日号に、「リタイア前にやるべきだった・・・」後悔トップ20という記事がありました。このアンケートは、シニア世代1,000人から集めたアンケート結果をまとめたもので、健康面での後悔の一位は「歯の定期検診を受ければよかった」ということでした。歯のことが一番の後悔となっていたことは驚きでしたが、歯の問題で人生の質が落ちていくと感じている人は多いようです。

今回は歯周病について病態と治療を中心に少し専門的なお話をしましたが、適切な治療とSPTを受けることによって、歯周病は改善し歯を維持することができます。将来の豊かな人生のためにも、定期的な歯科医院への検診をしてみたいかがでしょうか。

