

# サンプル

一般社団法人 歯の寿命をのばす会

一般社団法人 歯の寿命をのばす会

なぜ  
歯周病で歯が  
抜けるのか？



口が臭う

歯みがきで血が出る

歯が長くなった気がする

物が詰まりやすくなった

歯が揺れる

歯並びが悪くなった気がする

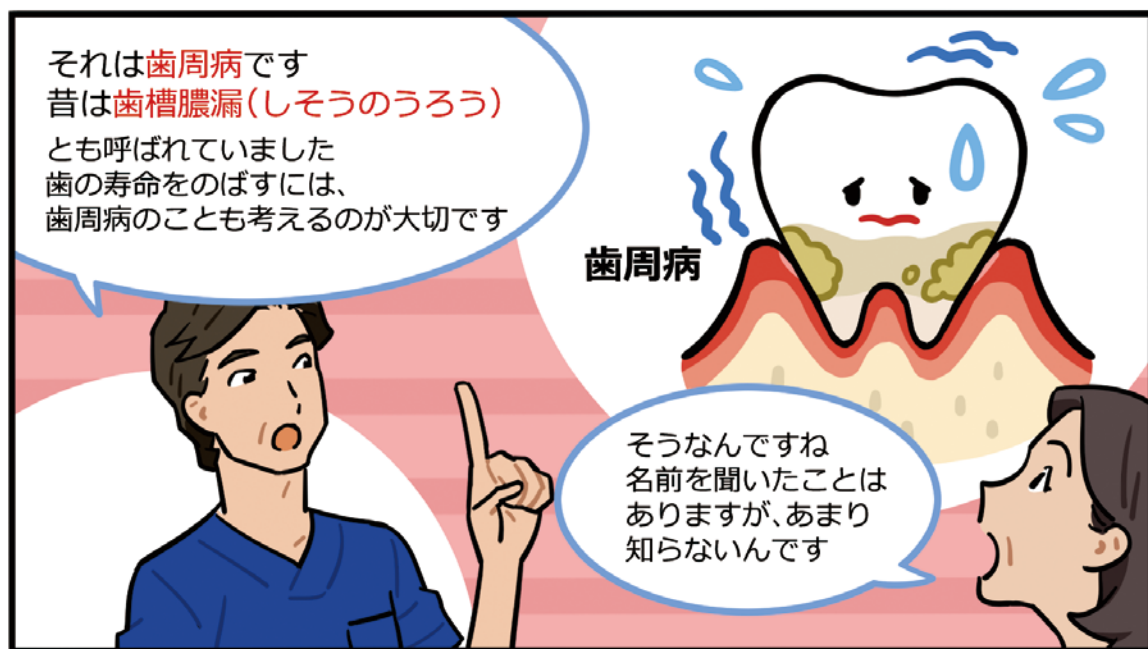
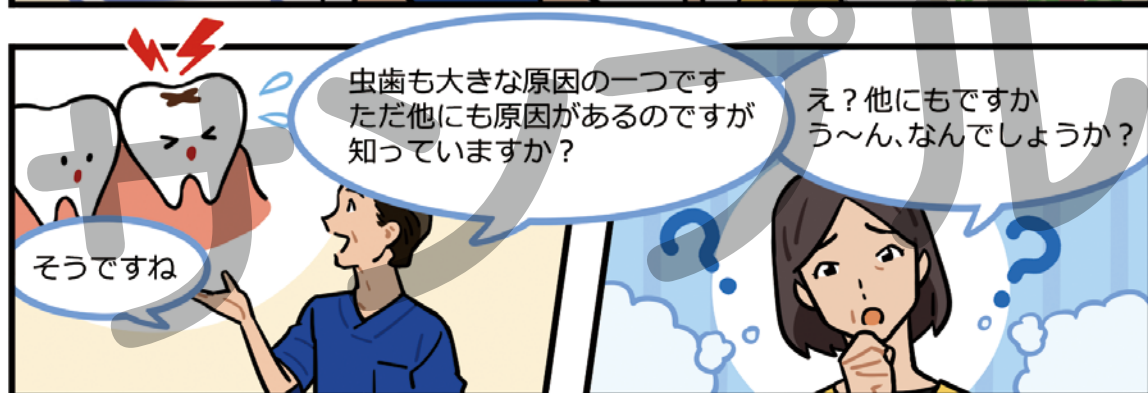
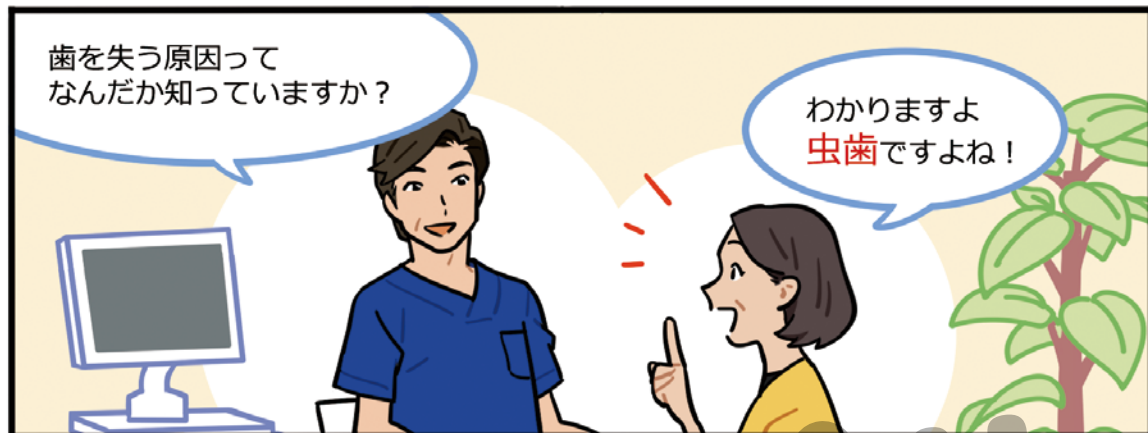
すべて歯周病の  
せいかもしれません。

えっ!?



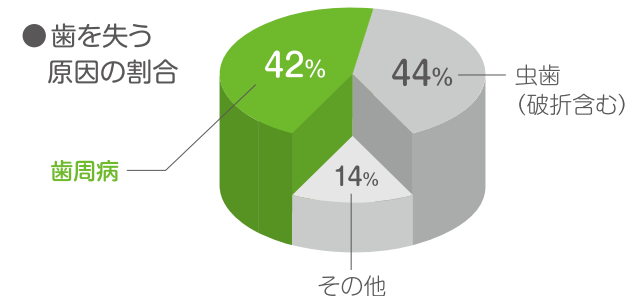
# 1

## 歯を失うのには、理由があります。



## 歯を失う原因の約半分は歯周病

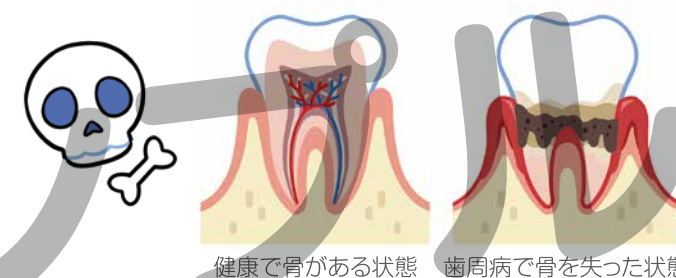
歯を失う原因は虫歯だけではありません。**歯を失う原因の約半分が歯周病**です。また、年齢が高くなると歯周病の発症率が高くなります。



## 歯周病ってどんな病気？

『歯周病』は歯ぐきが腫れたり、歯を支えている骨が溶けてしまう病気です。『骨』と聞くとビックリされる方もいますが、歯ぐきのすぐ下には歯を支えている顎の骨があります。

理科室にあった人体模型の頭蓋骨をイメージしてもらえると分かります。歯を支えている骨が溶けてしまい、歯がグラグラになってしまうのが『歯周病』です。当然、最終的には**歯が抜けてしまいます**。



## 歯周病の原因とは？

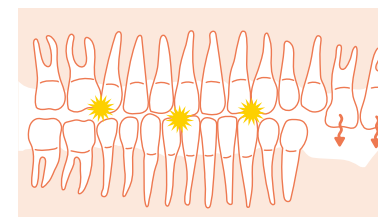
### ① 歯垢(プラーク)と呼ばれる細菌の塊

歯垢(プラーク)は、細菌などの塊です。歯の表面に付いている白色や黄白色のネバネバした物です。食べカスとはまったくの別物なので、ご注意ください。歯磨きをしてから時間が経つと口がネバネバするのは、細菌が増えているからです。なんと、**歯垢(プラーク)1mgには10億個の細菌**がいます。



### ② 歯にかかる強い力

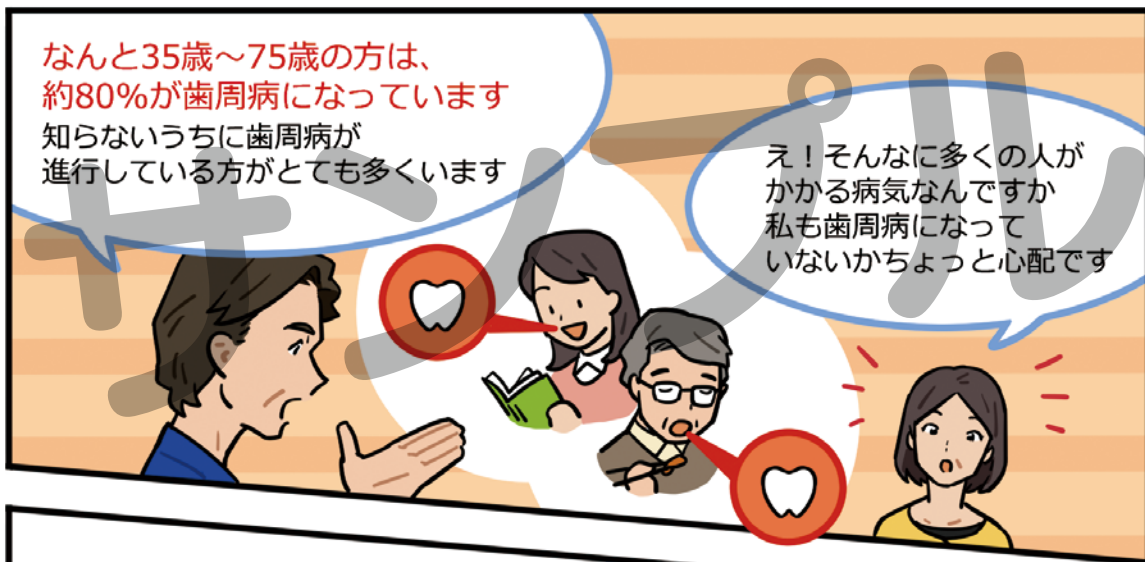
人によっては歯ぎしりをしたり、知らないうちに一部の歯に負担が強かかっているケースがあります。負担が強かかっている歯は、歯周病が進行しやすくなります。歯が数本抜けてそのままにしている場合は、**過剰な負担がかかって残っている歯の歯周病が著しく進行する**場合があります。



知らず知らずのうちに、残っている歯には過大な負担がかかっている…。

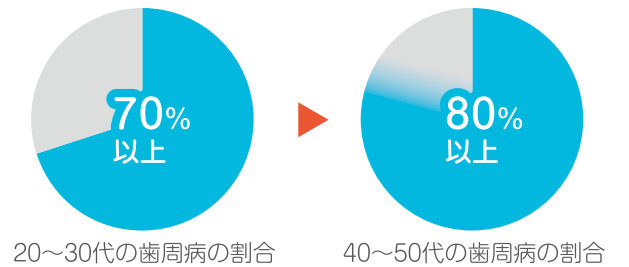


# 2 もしかして、 歯周病になっている??



## 成人の70~80%が歯周病

20~30代でも、70%以上の人が歯周病になっています。また40~50代になると、歯周病になっている方の割合が増えていきます。

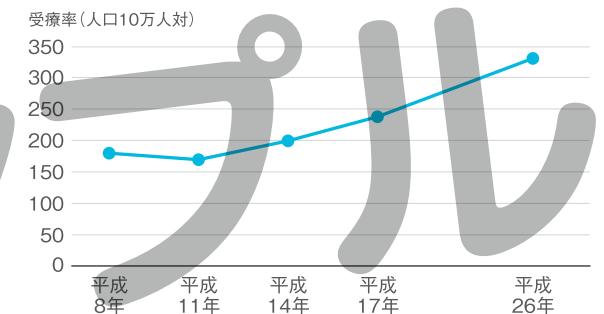


## 歯周病の患者さんは増えてきている

歯周病の治療を継続的に受けている患者さんの数は、331万5000人です。歯周病になって治療を受ける患者さんが昔よりもドンドン増えています。

性別では、男性137万3000人、女性194万2000人です。女性の方が男性よりも多いのも1つのポイントです。

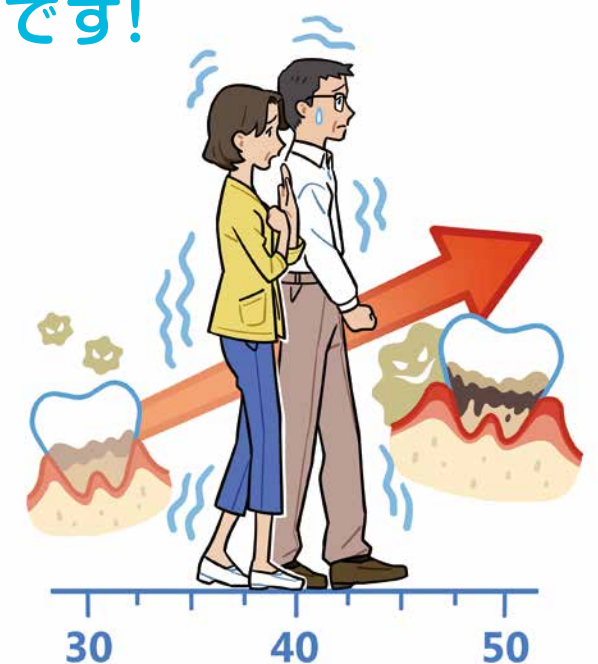
●受療率の年次推移(歯周病) 出典:厚生労働省「患者調査」



## 40歳前後から要注意です!

歯が生えたら、誰もが歯周病になる可能性があります。ただ一般的には、40歳前後から歯周病の進行が早まるケースが多いです。

40歳頃から、歯周病のチェックをすることが非常に大切です。





# 3

## 歯周病が怖い 本当の理由とは？



ところで、歯科医院に来られる理由はどちらが多いと思いますか？

私が歯医者さんに行くときは、虫歯でしみたり、かぶせ物が取れた、などの理由がほとんどです。私の家族も大体そうだと思います

①虫歯でしみたり、かぶせ物が取れた

②歯ぐきが腫れたり、出血した

そうですね。多くの患者さんは虫歯が原因で来院されます

歯ぐきが原因で来院される方は少ないですが、虫歯も歯周病も同じです

だとすると来院理由も同じぐらいの割合になってもおかしくないですね？

確かにそうですね！ どうしてなんですか？ 全然わかりません

ここに歯周病の怖い点があります

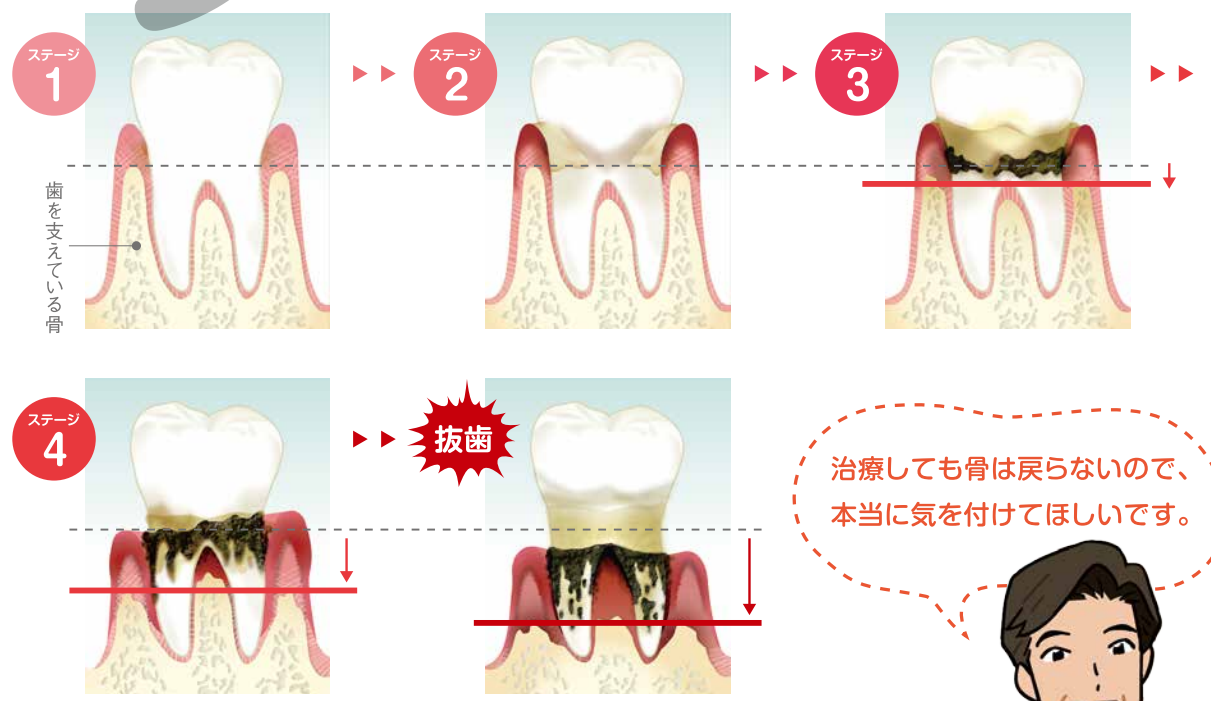
### 怖い点①：自分では問題を感じにくい。

歯周病はサイレント・ディーズ(静かな病気)と呼ばれ、痛みなどの自覚症状があまり無い病気です。そのため、気がついた時にはかなり進行しているケースが多いです。実際に患者さんが自分で気付く時には、歯を支えている骨が既に半分程度溶けていたりします。



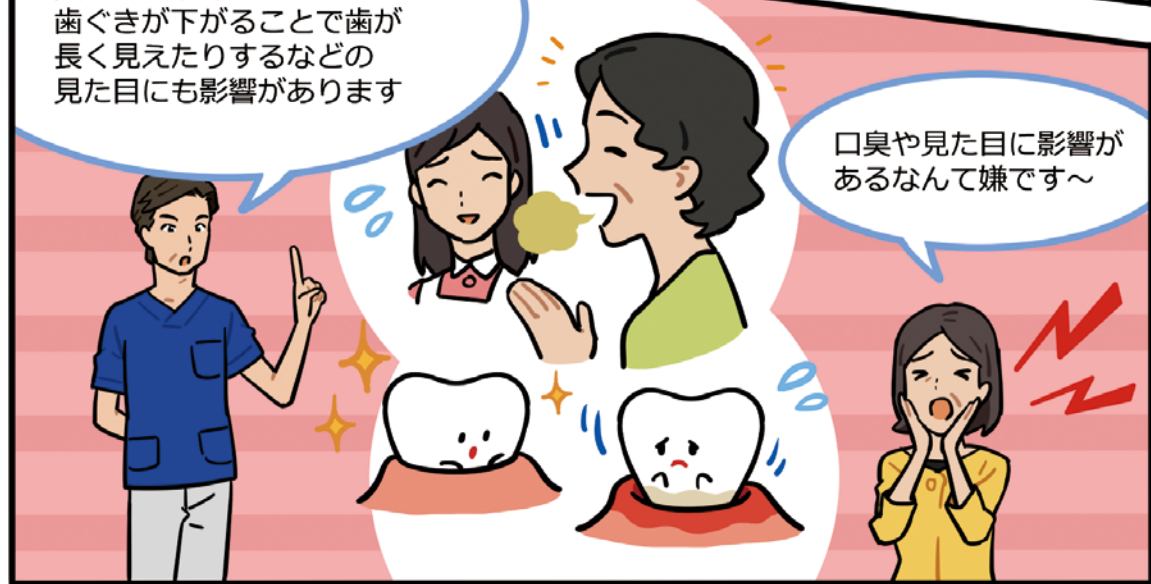
### 怖い点②：溶けた骨は治療しても戻らない。

ビックリするかもしれませんが、一度失った骨は基本的に元には戻りません。『でも歯周病になっても治療すれば大丈夫でしょ?』と思われるかもしれませんが、しかし残念ながら、歯周病の治療をしても元には戻せないのです。歯周病の治療は、歯周病の原因を除去してこれ以上骨が溶けないように環境を良くすることなんです。「そのうち治療すれば良い」と思われているとドンドン大切な骨を失ってしまいます。\*特殊治療で骨を多少回復する方法もありますが、治療ができる状態が著しく限られています。



# 4

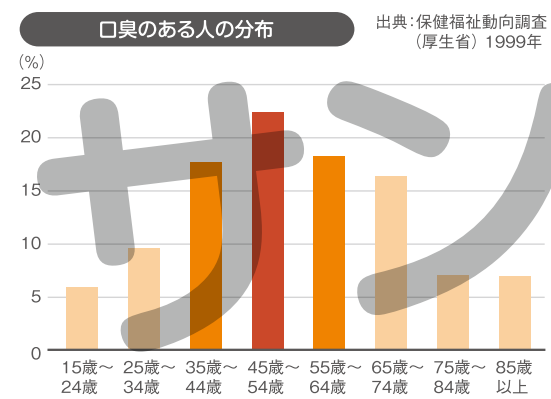
## 歯周病による 人生の影響とは？



## 歯周病による5つの悪影響とは？

### 悪影響① 口臭が強くなる。

歯周病が進行すると、お口の中で細菌がガスを発生します。それが強い口臭の原因となります。実際に、統計でも40代50代が口臭の多い年齢層となっています。



### 悪影響④ 脳梗塞や心筋梗塞のリスクが上がる。

お口の中の歯周病菌が歯ぐきから血管に入り、心臓や脳の血管を詰まらせやすくします。脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まるという研究結果が発表されています。



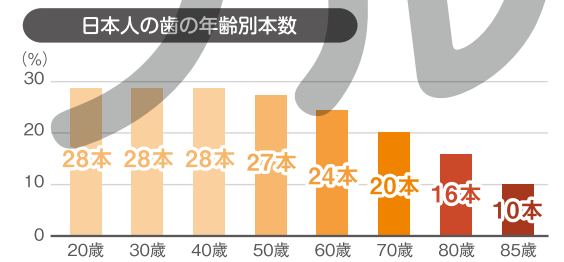
### 悪影響② 歯ぐきが下がり、歯並びも悪くなる。

歯ぐきが下がって歯が長く見えたり、歯が揺れてきて出っ歯になったりします。



### 悪影響③ 歯を失う。

支えの骨が溶けていけば、最終的には歯が抜けてしまいます。歯が抜けると、残っている歯の負担が多くなり抜けるのが加速的に速くなります。



### 悪影響⑤ 誤嚥性肺炎

歯周病が進行していると、歯周病菌が食べ物と一緒に気管や肺に入ります。その菌が原因で肺炎になるリスクが高まります。

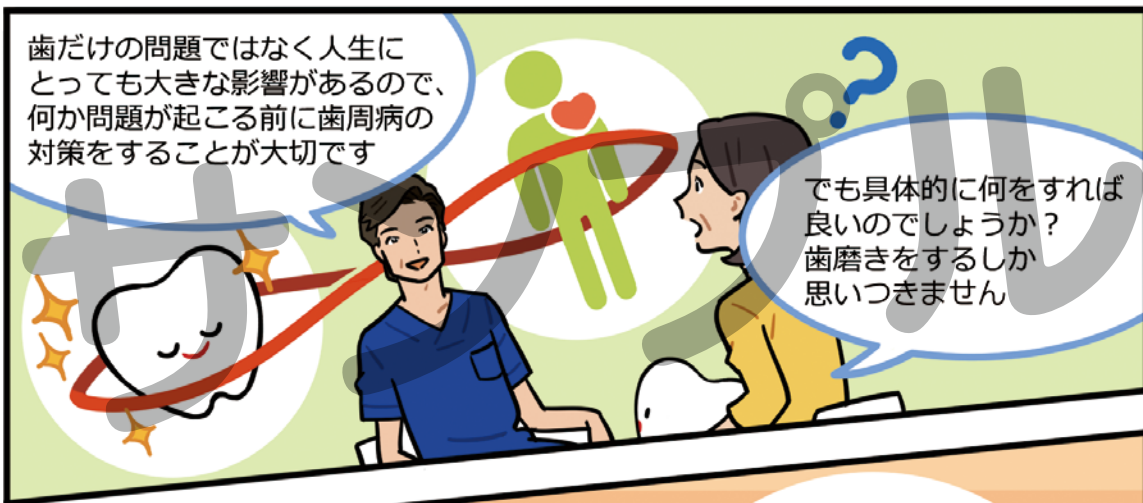
歯周病が原因で、人生に影響が出るのはもったいないです。





# 5

## 歯周病から歯を守るためにどうするのか？



## 歯周病から歯を守るためのステップ

**ステップ①** 歯科医院で歯周病の検査をしよう。

自分で歯周病に気がつくのは非常に難しいです。残念なことに、多くの患者さんがご自身の歯周病を自覚していません。また自覚していても実際の歯周病の状態と、ご本人が感じているイメージの状態とギャップがあります。まずは、歯周病の検査をしっかり受けることが歯周病予防の第一歩です。



**ステップ②** 歯磨きの苦手な部分をチェックしてほしい。

日本人は平均で毎日2回、歯磨きをしています。ただ歯周病になるということは、少なからず歯磨きの仕方に問題があります。歯磨きが上手な人でも、10~20%も汚れが残っています。現実的に歯周病で来院されている方は、汚れの取り残しが40~50%くらいあることがほとんどです。取り残しの部分は毎回同じなので、そこから歯周病や虫歯が進行しやすいです。人それぞれ苦手な部分があるので、その部分の磨き方を学ぶことが大切です。

**ステップ③** 歯周病の治療を受ける。

検査で歯周病と診断された場合は、しっかりと歯周病の治療を受けて下さい。歯石や歯垢(プラーク)をしっかり除去してもらうことが大切です。歯石はご自身で歯磨きをどんなに頑張っても取り除くことはで

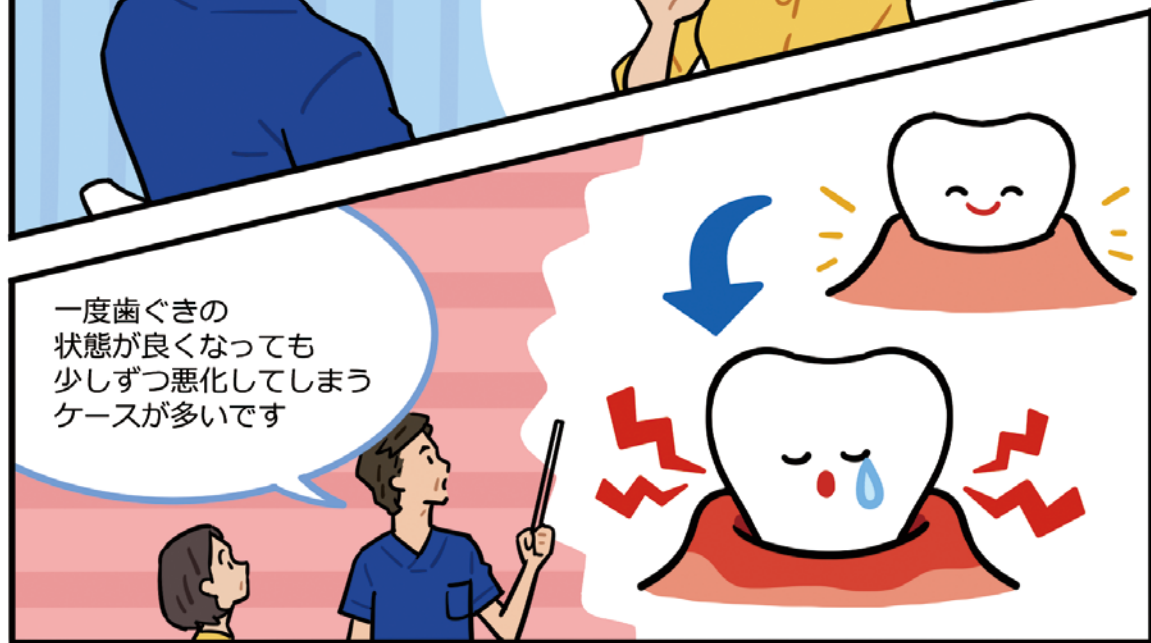
きません。まずは、歯科医院で一度キレイな状態にしてもらって下さい。場合によっては咬み合わせの調整も必要です。歯周病の治療は1回で終わることは少なく、長いと10回程かかることもあります。



まず歯周病の検査を受けることが第一歩です！



# 6 治療を受けたらもう安心?



## 歯周病は高確率で再発する。

歯周病は一度治療しても、そのままだと数ヶ月～1年前後で再発しやすいです。もちろん治療をすると一旦は歯ぐきの状態が良くなります。しかし時間が経つと歯ぐきの状態がドンドン悪くなり、また歯周病が進行して骨が溶けてしまうことがほとんどです。理由は、ご自身の歯磨きだけでは全ての歯垢(プラーク)を取り除くことができないからです。

ちょっとイメージしてほしいのですが、お皿洗いなら目で見て誰でもキレイに汚れを取れると思います。しかし、目をつぶった状態で複雑なシャンデリアをキレイにすることはできそうですか?しかも3分の短時間にです。難しくないでしょうか。

歯も同じで、見えなくて複雑な形なので気付かずに取り残している部分があります。その取り残し部分から再度歯周病が進行してしまうのです。

事実、生活習慣病の1つとして歯周病は認定されています。治療と悪化のサイクルを繰り返すと遠くない将来に抜歯になってしまいます。なぜなら、先ほどもお伝えしたように、歯周病の治療をしても溶けた骨が戻るわけではないからです。



お皿洗いなら目で見てキレイに汚れを取れても...



目をつぶった状態でシャンデリアをキレイにするのは難しくはないでしょうか。



残念ながら歯周病になった方は、ほとんどの方が再発します。





# 7 歯周病の再発から歯を守るには。



## 歯周病の再発から歯を守るためには？

歯周病の再発から歯を守るためにはメンテナンスを受けることが大切です。日本人は世界的にみて歯の寿命が短く、80歳で平均16本しか残っておりません。

一方でスウェーデンは、80歳で20本以上の歯が残っています。

● 80歳の歯の本数の違い



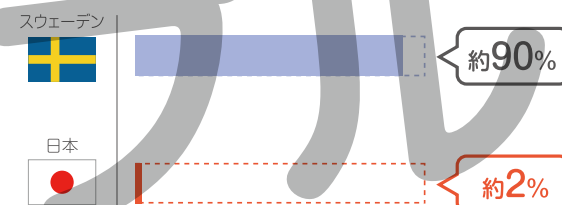
## 違いをもたらす差は、どこにあるのか？

歯の本数の違いをもたらす差は、メンテナンスなのです。右の図で分かるように、メンテナンスの受診率がこれほどまでに異なります。

歯周病は生活習慣病であり、一度治っても再度歯周病になってしまうことがほとんどです。せっかく歯周病の治療をしても、再度悪化してから治療を受けると残っている骨がドンドン溶けてしまうので、結果として早く歯が抜けてしまいます。

歯周病から歯を守るには、メンテナンスを受けて残っている歯や支えている骨を失わないことが成功の秘訣です！

● 歯のメンテナンス受診率の比較



あなたの歯を寿命をのばすには、メンテナンスが欠かせません。

● 時間の経過によるお口の環境の変化

