

1) 歯周病専門医

2) 専門領域についての説明

歯周病専門医は日本歯周病学会認定医資格取得後2年以上の研鑽を積み、日本歯科専門医機構が定めた所定のカリキュラムを履修の上で、所定の試験に合格した日本歯周病学会会員です。歯周病治療に関する専門的な知識と技能を持ち、歯科医療関係者ならびに医療関係者との連携により、国民の口腔保健と全身の健康増進に貢献すべく活動しています。

80歳の方の半数以上が20本の歯を持つ時代になりましたが、大部分の方はすでに歯周病になっています。歯周病は、歯を失う原因の第一位であるだけでなく、糖尿病などの病気とも深く関係しています。ですから、全身の健康を維持するためにも歯周病の予防、治療をしっかりと行う必要があります。

3) どのような場合（具体的な症状等）、歯周病領域を選べばよいのか？

歯周病の進み方(健康～重度歯周炎)と症状



歯ぐき（歯肉）から出血すると歯周病なの？

歯周病の代表的な症状として挙げられる歯ぐき（歯肉）からの出血。テレビCMなどでも盛んに流れていることから、ご存知の方も多いのではないでしょうか。以前は「リンゴをかじると歯肉から血が出る」という歯肉に炎症が起こっている典型的な症状を伝えていました。

その理由は、歯周病の原因となる細菌（歯周病菌）が歯と歯肉の間にくっついて、中に侵入して毒素を出すと、私たちの体の免疫反応が働き、結果として炎症が現れます。歯周病菌は皆様ご存知の「プラーク（歯垢）」と呼ばれる細菌の塊を形成します。磨き残しによってプラークの量が増えたり、風邪をひく、忙しくて疲れがたまるなどの影響で免疫力が

弱まった時に自覚症状が現れます。

歯肉の出血は歯ブラシが強く当たりすぎることで傷がついて出血する場合があります。概ね、強く磨きすぎたかな、と思って放置されてしまうことが多いです。しかし、出血を侮ってはいけません。なぜなら、歯周病菌は血液の中の鉄分を栄養素としてどんどんと増殖していくからです。あなたの歯を守るためにも、歯肉からの出血を見過ごさずに、歯周病専門医の医院へ行かれるようにしてください。

お口がネバネバするのは、歯周病のサイン？

この写真は歯周病患者さんの写真です。患者さんは、お口の中がネバネバしているという症状を感じていました。



お口の中がネバネバする原因の代表的なものとして、歯周病が考えられます。歯周病菌は、歯と歯ぐきの境目に付着し、ネバネバした物質を作り出して、歯周病菌が住みやすい環境を整えているのです。住みやすい環境にいる歯周病菌が増殖し、糊のようにベタベタ・ヌルヌルしたプラークを形成します。特に夜間は唾液の分泌が減少するため、細菌が更に増殖しやすい環境になるため、朝起きるとお口の中がネバネバするのです。歯周病が進行すると、歯ぐきからの出血や膿によって、お口の中のネバネバ感が更に強くなってきます。お口のネバネバは歯周病のサインです。このサインを見逃さず、歯周病専門医に相談しましょう。

お口の中がネバネバする原因は歯周病以外にもあります。原因としては、加齢による唾液の分泌量の減少の他に、唾液を作る組織である唾液腺が障害を受けるシェーグレン症候群や糖尿病などの病気によるもの、唾液の分泌を抑制するお薬、口呼吸、喫煙、飲酒などのストレスも関係します。

歯周病になるとなぜ歯がグラつくのか？

歯ぐきが健康な人では、歯がグラつくことはほとんどありません。それでは歯周病にかかると、なぜ歯がグラつくのでしょうか。歯は健康な歯ぐき(歯肉)と骨によって支えられています。歯周病は歯周病菌と歯周病菌が産生する物質(毒素)が原因となって歯を支えている骨が溶ける病気です。歯周病が進行すると骨が溶けてゆき歯のグラつきが大きくなり、最終的には歯が自然に抜けてしまうこともあります。歯がグラついてくるのは歯周病の進行度でいうと中等度以上です。歯がグラつき始めたなら歯周病が進行している、と受け止めてください。

また、歯周病が進行すると、噛む力によって歯のグラつきが悪化することがあります。歯を支える骨が溶けた状態になると歯を十分に支えることができなくなり、噛みにくくなることもあります。

歯がグラつくもう1つの原因は、食いしばりや歯ぎしりです。食いしばりや歯ぎしりは歯に強い力が長時間かかるため、歯を支えている骨に強い力が加わります。歯肉や骨に炎症があれば、歯周病が進行し歯がグラついてきます。睡眠時に、口を閉じるときに働く筋肉が強く収縮し、歯ぎしりや食いしばりが生じます。特に昼間のストレス、喫煙、あるいは飲酒などにより睡眠が浅くなると歯ぎしりや食いしばりを生じやすいと言われています。またスポーツ中やパソコンで仕事をしていると無意識のうちに食いしばっていることもあります。

歯周病で歯がグラつくと、必ずしも抜歯しないといけないわけではありません。歯周病治療でグラつきを改善できる場合もありますので、歯周病専門医に相談しましょう。

強い口臭は歯周病！？

口臭で悩む方の90%は、口の中に原因があるといわれています。残り10%としては、耳

鼻科的な疾患（アレルギー疾患）、肺・気管支の疾患（炎症や腫瘍）、そして、糖尿病があり、それぞれに独特なおおいがする場合があります。

正常な舌の表面は、薄く白い膜に覆われたようにみえます。それが舌苔（ぜったい）です。ところが、起床時、空腹時、緊張時には舌の表面が乾燥して、舌苔も灰色になるまでに厚みを増すことがあります。そこでは、口臭ガスが活発に発生します。舌表面でも特に、奥のほう（喉に近い場所）では口臭ガスが高濃度に認められます。

次に、口腔清掃の不良な場所（歯磨きの磨き残しが長期間溜まっている“歯と歯の間”）や歯周病に罹っている歯の周囲（歯周ポケット）などがあります。これらの場所には、口臭ガスを発生する口腔内細菌が多く棲んでいます。口腔内細菌は、ヒトの唾液や粘膜の細胞に含まれているアミノ酸といわれる物質を自分の栄養源として使うのですが、その過程で副産物として口臭ガスが作られるのです。特に歯肉出血や歯肉からの排膿を伴うレベルになると、口臭がより強くなる場合があります。

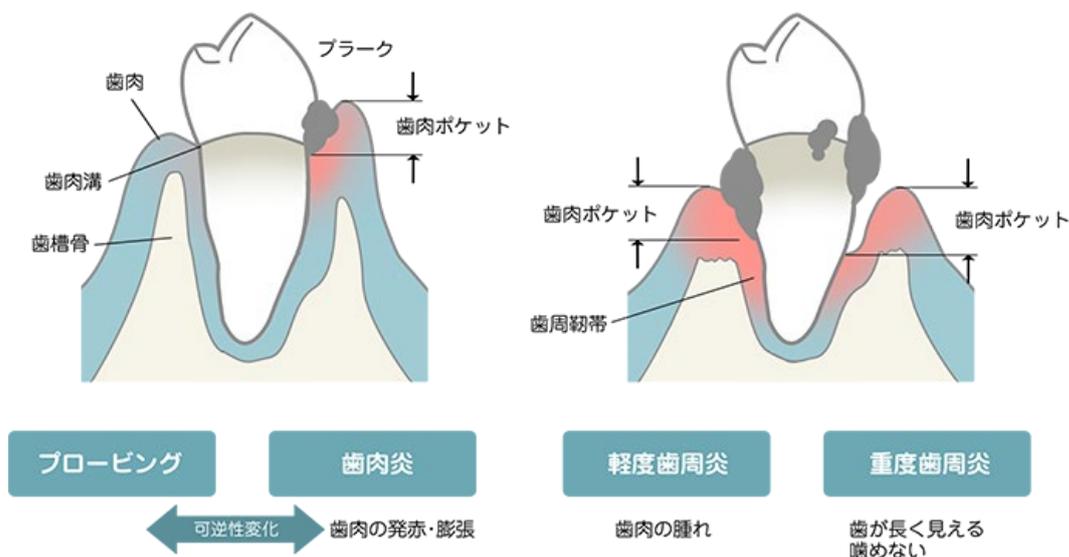
以上のことから、口臭を予防する基本としては、口腔が乾燥しないように注意すること、歯と歯の間の口腔清掃に気を付けること、歯周病をちゃんと予防・治療することが大事であるといえるでしょう。気になる方は歯周病専門医に相談しましょう。

歯周病はなぜ進行するのか？

歯周病の原因である細菌の塊（デンタルプラーク、デンタルバイオフィルム）が、歯と歯肉の境界付近に溜まると、炎症が起き、歯周病の初期の病気、歯肉炎が始まります。

すなわち、デンタルプラークのついた部分の歯肉は、炎症を起こします（赤くなり、少し腫れ始めます）。しかし、歯肉に痛みなどの自覚症状はありませんので、そのまま、放置されることが多く、歯と歯肉のすきまからデンタルプラークが侵入を始めます。

歯周病・歯肉炎・軽度～重度歯周炎



©日本歯周病学会

その結果、歯と歯肉のすきま（歯周ポケット）が深くなり、侵入したデンタルプラークが、歯を支えている骨を溶かしていくようになります（歯槽骨吸収）（歯肉だけに限局した歯肉炎から、歯周組織全体に炎症が広がった歯周炎に進行します）。実際には、からだは、歯槽骨を細菌感染から守るために、歯槽骨を吸収させて避難させます。

歯肉は赤くなり、歯肉から出血しやすくなり、歯肉の腫れが継続することで、歯周ポケットが深くなっていきます。しかし、歯肉炎の時と同じように、歯の清掃時以外は、いつも歯肉出血するわけでもなく、顕著な痛みはありませんので、放置されることが多く、ますます、歯周炎が進行して、歯がグラグラしたり、歯が移動したりしていきます。

また、糖尿病や喫煙などの因子があると、歯周炎は、急速に進行しやすくなります。さらに、糖尿病などのコントロール状態にも悪影響を与えることもわかっています。

この段階まで歯周炎が進行してくると、糖尿病などの病気の悪化時や疲労時に、痛みを伴って、歯肉の腫れがひどくなり、いつも歯がグラグラして、噛みづらくなってきます。しかし、この段階になっても、いつも腫れて痛いわけではないので、さらに放置していると、最後には、歯が自然に、抜け落ちてしまうこともあります（歯の自然脱落）。

このようにして、歯周病は、放置していると、静かにゆっくりと、確実に進行していくことになり、ひいては、からだの健康にも悪影響を及ぼします。ですから、痛みがなくても、定期的に、かかりつけ医に通院し、進行状態によっては、歯周組織を正しく検査、診断して、適切な歯周病治療を継続することが必要になります。

歯周病の進行を放置する全身リスクについて

歯周病は歯周病原菌による感染症で、進行すると血液中に細菌が流れる菌血症を引き起こします。このような理由から病気を放置することで、さまざまな全身疾患の進行や治癒遅延などに関係します。近年の研究結果から、糖尿病、動脈硬化、誤嚥性肺炎、早期低体重児出産、さらには、アルツハイマー型認知症、バージャー病（末梢組織の壊死が起きる）、慢性関節リウマチ、など多くの疾患との関連性が明らかとなっています。



<糖尿病と歯周病>

糖尿病患者さんでは、糖尿病がない方に比べ歯周病がより進行しやすいことから、歯周病は「糖尿病の第6番目の合併症」とも呼ばれています。糖尿病になると慢性高血糖の状態となり、感染に対する抵抗力が減弱し歯周病が進行しやすくなるとともに、傷の治りも悪くなります。

一方、こうして重症になった歯周病は逆に糖尿病を悪化させることもわかってきました。つまり、糖尿病によって、より進行した歯周病が、こんどは糖尿病そのものに悪影響を及ぼすようになります。これは、重度の歯周病による影響が全身に及び、血糖値を下げるホルモンとして知られるインスリンの働きを抑えるためであると考えられています。このような方に適切な歯周病の治療を行うことで、糖尿病の血糖管理の指標として知られるヘモグロビン1cと呼ばれる検査値が、改善する事もわかっています。

このように糖尿病と歯周病はお互いの悪化要因として作用する事から、糖尿病患者さんの歯周病治療では、医科歯科双方の、かかりつけ医間での情報共有が重要です。その場合は、糖尿病連携手帳などを活用ください。また、重度の歯周病で咀嚼障害が生じると糖尿病の食事療法にも影響が出る恐れがあるので、糖尿病と診断されたら必ず歯科を受診し、

歯周病の状態をチェックしてください。

<動脈硬化と歯周病>

動脈硬化とは、全身に栄養分や酸素を送る動脈の弾力性が低下し硬くなった状態のことです。動脈の内壁にコレステロールなどの粥状物質の塊(アテローム性プラーク)が生じることで、血管壁が肥厚し、血管内腔が狭窄するために血管が詰まりやすくなります。また、動脈硬化でもろくなった血管壁が破裂すると血栓により血管が塞がります。心臓に栄養を供給する冠動脈で生じると心筋梗塞、脳動脈で生じると脳梗塞となり、生命にかかわる重篤な病気です。

動脈硬化のリスク因子としては、年齢、性別、総コレステロール、収縮期血圧、喫煙が挙げられています。現在では脂質異常症や糖尿病、肥満そして高感度 C 反応性タンパク (CRP) も動脈硬化発症のリスク因子であることが知られています。高感度 CRP は血中に存在する炎症反応の指標であり、歯周病の患者さんで血中高感度 CRP レベルが上昇しており、歯周治療により低下することが明らかとなっていることから、歯周病による全身性の炎症応答の亢進が動脈硬化の発生や進行のリスクを高める可能性があります。

今のところ歯周病を治療することにより、動脈硬化が改善したり、心筋梗塞や脳梗塞の発症を防ぐ直接的な効果は十分に確認されていません。しかし、重度の歯周炎により、体内の炎症レベルを高めた病的状態には体への悪影響の危険性があり、歯周病を放置しないことが大切です。

<誤嚥性肺炎と歯周病>

令和 2 年(2020) 人口動態統計月報年計(概数)の概況によると、日本人の死亡原因の 4 位が「肺炎」、5 位が「誤嚥性肺炎」で、高齢者の肺炎の多くが誤嚥性肺炎といわれています。誤嚥性肺炎は、口の中の食物、唾液、胃食道内容物などが、食道の方ではなく、声帯を越えて気管内へ誤って侵入すること(誤嚥)により発生する肺炎のことですが、それが起こることに気づく顕性誤嚥と、気づかない不顕性誤嚥があります。

とくに不顕性誤嚥は、食べたり飲み込んだりする嚥下反射や、咳き込む咳反射が低下している場合、無意識に口の中のものを繰り返し吸引することで生じ、これは寝たきりの高齢者で就寝時に反射が低下している方に高い頻度で起こります。口腔清掃状態の悪い高齢者では、プラークに住んでいる歯周病菌や肺炎の原因菌などの無数の病原菌が存在し、それが唾液や食物残渣に混じった後に「誤嚥」が生じると、誤嚥性肺炎発症に繋がり、命をも脅かすこととなります。

これらのことから、誤嚥性肺炎の発症予防には、誤嚥を生じないように食べたり飲み込んだりする機能(摂食嚥下機能)の維持や回復に努めること、さらに誤嚥が起きても肺炎発症の危険が軽減するよう、口の中をブラッシングによりプラークを追い出して口腔清掃を励行し、常に清潔に保つこと(口腔ケア)が大切になります。

<歯周病と早産・低体重児出産>

早産は妊娠 22 週以降 38 週未満の出産、低体重児出産は 2,500g 未満児の出産のことです。早産では低体重児出産であることが多く、低体重児は、出産後に医科的な管理が必要となったり、成長過程で呼吸器や循環器などの様々な疾患のリスクが上昇する可能性があります。

早産・低体重児出産の危険因子は、年齢、喫煙、アルコール、人種などがあり、原因疾患は、多胎妊娠、頸管無力症、絨毛羊膜炎などがありますが、原因不明の場合もあります。近年の研究により、歯周病が早産・低体重児出産のリスク因子の一つである可能性が明らかにされてきています。

一方、歯周病治療が早産・低体重児出産に与える効果については、妊娠期の歯周病治療(スクレーピング・ルートプレーニング)は安全な処置であり、早産・低体重児出産に対するリスクの高い集団については、歯周病治療が早産・低体重児出産のリスクを低下させる可能性があるともされています。

歯周病は放置することで、風邪のように自然治癒する病気ではありません。放置しておくと、さまざまな全身疾患の発症や進行さえも進めてしまう可能性がある「歯周病」、もしかしたらと思ったら近くの歯周病専門医にご相談ください。さらに歯周病の治療を通じて、健康に対する意識も向上させ、ひいては健やかで心豊かな人生を獲得してください。