



発行 社団法人 相模原市医師会

歯周病に気を付けよう!

～学齢期の歯肉炎と成人・高齢期の歯周炎について～

歯周病予防で大事なことは?

テレビ、新聞、雑誌の広告などで「歯周病」という言葉にふれることが、しばしばあると思います。「歯周病」は読んで字のごとく、歯の周りの病気で、歯自体は、むし歯にならずに健康でも、歯の周囲の組織が破壊されて、重症になると自然に抜けてしまうこともある恐ろしい病気です。

また、やっかいなことに「歯周病」は、ある程度進行してから、初めてその症状に気がつくことが多いのです。例えば、むし歯のように冷たい物がしめたり、ズキズキ痛んだりすることはあまりなく、ほとんど無症状に経過するので、重症になるまで放置されていることがしばしばみられます。

従って、この「歯周病」を予防したり、進行させないようにするために最も重要なことは、かかりつけ歯科医での定期的な健診です。

健診の対象年齢が拡大

本年度より、成人歯科健康診査（お口の健康診査）の対象年齢がさらに拡大されました。40歳から70歳までの相模原市民の方ならどなたでも、通年で受診できるようになりました。健診場所は相模原市歯科医師会の協力医療機関です。この成人歯科健康診査は、むし歯の有無はもちろん、歯周病の有無や進行程度も診査します。また、現在何本の歯が残っているかなども提示します。1年に1回は受診することができますので、ご自身の誕生日など日を決めておくのも、忘れないための工夫としていかがでしょうか。



健診のことや協力医療機関については相模原市保健所健康企画課（☎042-769-9220）までお問い合わせいただくか、相模原市歯科医師会ホームページへ掲載しております。<http://www.e-sda.jp/>

歯肉炎と歯周炎の違いは?



さて、この「歯周病」ですが、その始まりは「歯肉炎」であることはご存じだったでしょうか。歯の周囲の組織で最も表面に露出している部分は歯肉です。この歯肉、すなわち歯の付け根の部分の歯肉が、プラーク（歯垢）の中の細菌（歯周病原菌）により、真っ先に攻撃を受け、赤く腫れたりします。さらに進行すると、歯肉の内側にある歯槽骨（歯を支えている骨）まで破壊されます。すなわち「歯周病」は、歯肉までで炎症が止まっている「歯肉炎」と、歯槽骨まで破壊が進んだ「歯周炎」に大別されます。ここで大事なことは、歯肉炎の段階で治療されれば、元の健康な歯肉に戻れるということです。

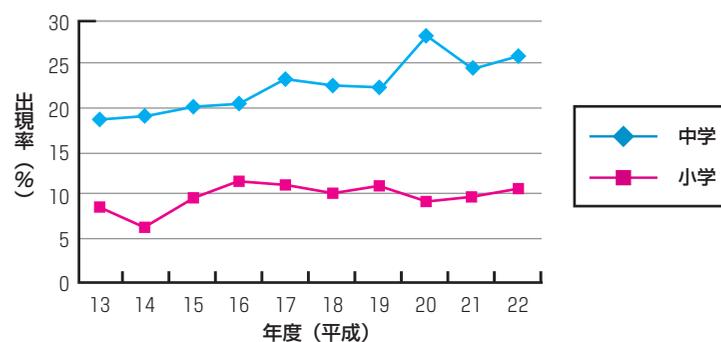
急増している学齢期の歯肉炎

昔は成人の病気と言われていた歯周病ですが、現在、危惧されていることは、この歯周炎予備軍である歯肉炎が学童期の子どもたちに増えているという事実です。特に中学生になると、急激に増加しています。（図1と

夏の暑さも一息つき、秋の風を感じる今日この頃ですが皆さんはいかがお過ごしですか？秋といえば「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」などと言われ、何をしてもいい季節ですよね。今回のテーマは『歯周病に気を付けよう!』と『ひざや腰の痛みについて』です。「健康の秋」になるように、ぜひご一読ください。

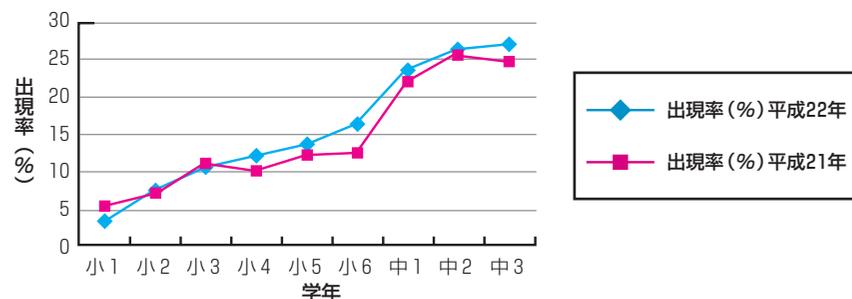
図2のグラフは相模原市立小中学校の全児童生徒を対象にした調査のデータです)

図1 過去10年間の歯肉炎の罹患状況（年度別平均値）



○小中学生別では、中学生は悪化傾向にあり、小学生は横這い状態である。

図2 平成21・22年度の学年別の歯肉炎の罹患状況



○学年が上がるにつれて歯肉炎に罹患している者が増加し、特に小学6年生から中学1年生にかけて急激に増加している。小学4年生以降は全ての学年で1年前より悪化している。

出現率(%)：歯科健康診断の歯肉の項目の検査基準1と2の合計出現率 ※相模原市学校保健統計から

これは、中学生になると、親の管理から放れることや、塾・おけいこ事・クラブ活動などで忙しくなり、夜型の生活になって、歯みがき習慣を含めた規則正しい生活習慣が送れなくなり、さらに間食や夜食が増えることなども、歯や口の健康に影響していると考えられています。学齢期は、この先、生涯にわたる健康生活の基盤形成を育む重要な時期ですので、周りの大人たちが、自身も含め、食習慣や生活習慣について、もう一度振り返っていただけたらと思います。

(相模原市歯科医師会 八木 忠幸)

休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042(756)9000
相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。

	午前9時	午後1時	午後5時	午前9時
平日	診療	診療	診療	診療
土曜日	診療	診療	診療	電話受付
休日	休	休	休	休

市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内は行っておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇応急診療が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇健康保険証を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇歯科の急病については休日急患歯科診療所 ☎042(756)1501へ（ウェルネスさがみはら2階）
- ◇服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。