

令和4年度 生徒保健委員会研究発表係報告

校内研究 「歯周病について」

令和5年2月 前橋東高校 生徒保健委員会 研究発表係

生徒保健委員会研究発表係では、今年度「歯周病について」というテーマで、調査・研究を行いました。「歯周病は全身の病気にも影響する」というポスターを見たことがきっかけです。身近な病気であり、体に大きな影響を与えるといわれるのによく知らない歯周病について、詳しく知りたいと考え、このテーマを選びました。

今回の調査・研究からわかったことについて、みなさんにご報告します！

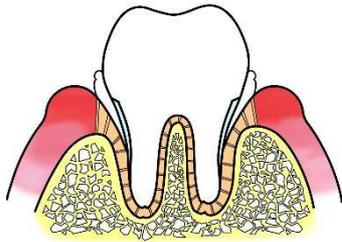


歯周病 ってどんな病気？

歯周病の初期段階は、「歯肉炎」です。歯肉炎とは、歯と歯ぐきの間の溝である「歯周ポケット」から細菌が侵入し、歯ぐきに炎症をおこした状態です。

炎症が進み、歯を支える骨である「歯槽骨(しそうこつ)」にまで達すると、細菌に感染した部位を排除しようとする免疫反応がおこり、「歯槽骨」が溶け始め、最終的には歯がグラつき抜けてしまいます。

このような状態を「歯周炎」といい、「歯肉炎」と「歯周炎」を合わせて「歯周病」といいます。



最初は歯ぐきの炎症だけだったのが、進行すると歯を支える骨まで溶けてしまうんだね。歯周ポケットは健康な人でも1~2ミリの深さがあるけれど、歯周病が進行するに従って、深くなっていくよ。



歯周病の最大の原因は **細菌**

歯周病の最大の原因は、細菌です。歯に付着した細菌のかたまりを「プラーク」または「歯垢(しこう)」といいます。食べ物の残りカスが歯の表面に付き、細菌が繁殖したもので白くネバネバしています。

プラーク1mgあたり10億個以上もの細菌が含まれています。



プラークは取り除かずに放置しておくと、「歯石(しせき)」に変化してしまいます。歯石になってしまうと、歯みがきだけでは取り除くことができません。

歯石の表面はでこぼこしているため、さらにプラークが付きやすくなり、歯周病が進行していきます。

全校アンケートで、歯周病セルフチェックを実施しました！

- 1 口臭が指摘された・自分で気になる
- 2 朝起きたら口の中がねばつく
- 3 歯みがき後に毛先に血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある
- 4 歯肉が赤く腫れてきた
- 5 歯肉が下がり、歯が長くなった気がする
- 6 歯肉を押すと血や膿がでる
- 7 歯と歯の間にもものが詰まりやすい
- 8 歯が浮いたような気がする
- 9 歯並びが変わった気がする
- 10 歯が揺れている気がする

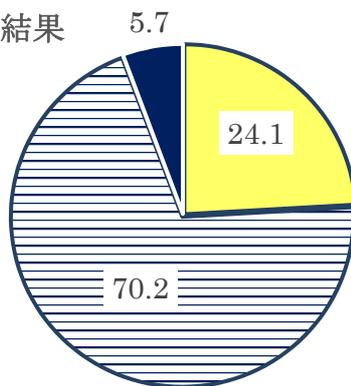


★判定★

- ひとつも当てはまらない：可能性低
- 1～3つ該当：歯周病可能性あり
- 4～5つ該当：中等度以上の歯周病の可能性

日本臨床歯周病学会 HP より

歯周病セルフチェック結果
(全校：%)



■問題なし ■歯周病可能性あり ■中等度以上の歯周病

全校アンケートでは、前東生の70.2%に歯周病の可能性あり、5.7%に中等度以上歯周病の可能性という結果だったよ。

4人に3人は、何らかの歯周病の兆候があるということになるね…



歯周病は静かに進行していく病

健康な状態



- 歯ぐきは引き締まっている
- 薄いピンク色で弾力がある
- 歯と歯ぐきの間には 1～2 mm のすき間がある
- 歯みがきしても出血しない

ステージ1 歯肉炎



- 歯と歯ぐきの上にプラークがたまり炎症がおこる
- 痛みはないが、歯みがきで出血することがある
- 歯周ポケットは3mm以内

ステージ2 軽度歯周炎



- 歯肉炎が進行し、歯を支える骨（歯槽骨）が溶かされ始める
- 歯周ポケットが深くなり、プラークや歯石が溜まりやすくなる
- 歯ぐきの境目から出血する
- 冷たい水がしみる
- 歯周ポケットは3～4mm

ステージ3 中度歯周炎



- 歯周ポケットがより深くなる（4～6mm）
- 歯を支える骨（歯槽骨）が半分溶け、歯がグラつきはじめる
- 硬いものが噛みにくい
- 歯ぐきからの出血がひどくなり、膿や口臭が出る



大きな自覚症状がないまま、歯周病は静かに進行していく。

そして、歯がグラつく、噛みにくいなどの症状がでたときには、もうかなり進行してしまって手遅れに近い状態なんだ。

ステージ4 重度歯周炎



- ・歯周ポケットは6mm以上
- ・歯を支える骨（歯槽骨）がほとんど溶け、**歯が激しくグラつく**
- ・放置すると歯が抜け落ちる
- ・食事は痛みを伴い、食べにくい



この段階になると、大切な永久歯を失うことになってしまう。
早期発見・早期治療が大事だよ！



歯周病は万病のもと



狭心症・心筋梗塞、糖尿病、関節炎・腎炎、脳梗塞、誤嚥性肺炎、動脈硬化…
これらはすべて、歯周病によって悪化したり、引き起こされたりすることがある病気です。

歯周病菌の刺激によって動脈硬化を誘導する物質がでる、歯周病の内毒素が血糖をコントロールするインスリンの働きを妨げる…など、歯周病菌は全身にさまざまな影響を及ぼすといわれています。まさに、「万病のもと」なのです。

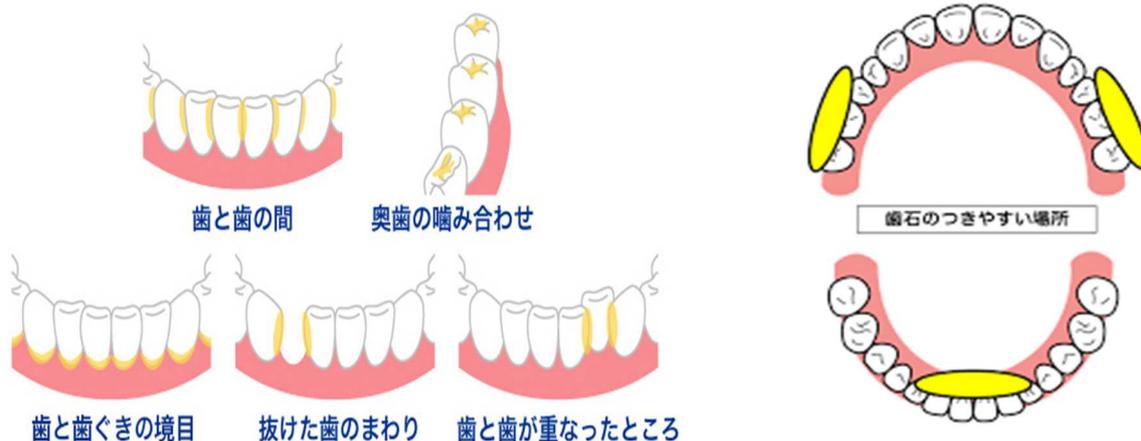
ここからは、歯周病の予防対策について説明していきます！



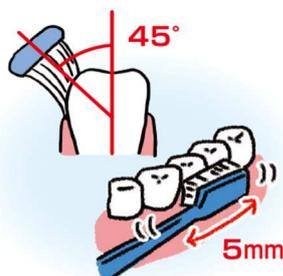
歯周病対策①歯みがき 「プラークを取り除こう!!」

最も基本的な歯周病対策は、「歯みがき」でプラークをしっかり取り除くことです。

歯垢(プラーク)のつきやすいところ



歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目などはプラークがつきやすく、特に意識してみがいて欲しいところです。また、歯石のつきやすい「上の奥歯の外側」「下の前歯の裏側」も念入りにみがきましょう。

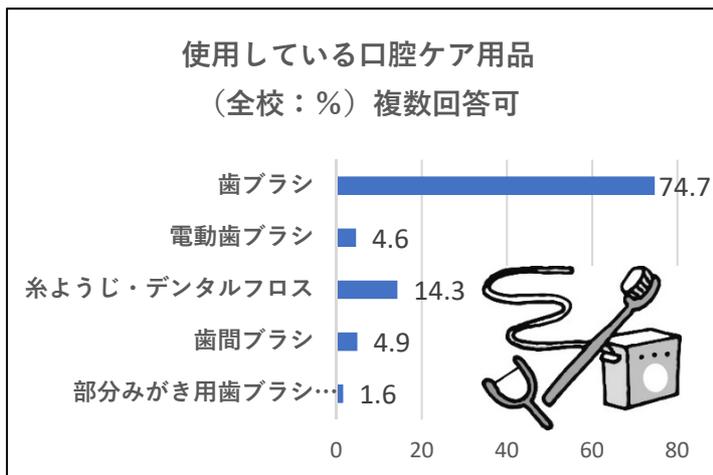


歯みがきの主なコツは、以下のとおりです

- ・1本ずつ5mmの幅でいねいに
- ・歯ブラシはペングリップで軽い力で歯肉を傷つけないように
- ・歯と歯ぐきの境目は45度の角度であてる



歯周病対策①歯みがき 「デンタルフロスを併用しよう!」



全校アンケート結果では、歯ブラシ以外のケア用品を使っている人は少なく、最も多い「デンタルフロス」でも、14.3%しか使用していません。

歯と歯の間や歯の根元などのプラークを除去するのに、高い効果があるのがデンタルフロスです。

デンタルフロスは、歯周病予防にピッタリのケア用品なのです。1～2日に1回は使用しましょう!



歯周病対策①歯みがき 「寝る前の歯みがきが最も重要!」

だ液の働きや効果について、知っていますか?だ液の働きや効果には、細菌や食べかすを洗い流す洗浄作用、細菌の増殖を抑える抗菌作用、酸を中和して中性に保ち細菌の働きを弱める働き などがあります。だ液は、歯周病予防にとっても役立っているのです。だ液の分泌量が低下する就寝時は、歯周病が進行しやすくなる時間帯。**寝る前の歯みがきが、とても重要**になります。

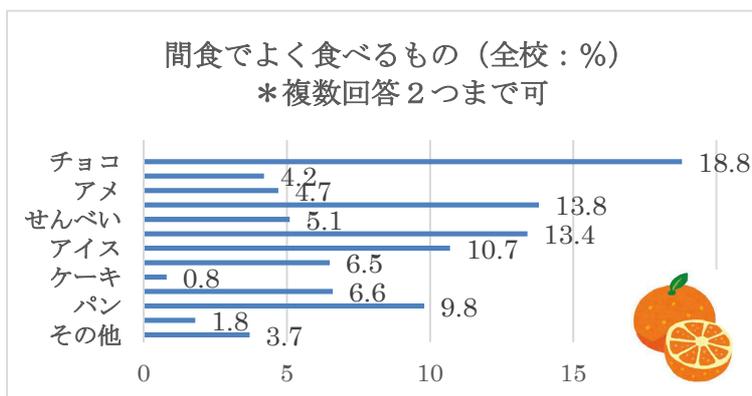
夜、寝る前に、ゆっくりとていねいに歯みがきしよう!デンタルフロスも使うといいね。「みがいている」と「みがけている」は違う。歯みがきはで大切なのは、しっかりプラークを取り除くことだよ!



歯周病対策② 「定期受診をしよう!」

定期受診には、①異常の早期発見・早期治療ができる ②歯石除去などの口の中のメンテナンスをしてもらうことでの予防効果 などのメリットがあります。半年に1回は定期受診をしましょう。

歯周病対策③ 「生活習慣を見直そう!」



プラークをつくりやすい食べ物は

- ①砂糖を多く含む
- ②口の中に入れて時間が長い
- ③歯に付着して口の中に残りやすいものです。

多くの前東生が、間食にプラークをつくりやすい物を食べています。おすすめの間食は、フルーツ・乳製品・野菜スティックなどです。

この研究を通じて、日ごろの生活の仕方が歯周病の原因となっていることがわかりました。歯周病の対策は短時間でできることが多く、特に基本である「歯みがき」は、毎日のほんの少しの時間の積み重ねです。少し行動を変えるだけで、一生使う自分の歯を守ることができるのです。歯に、関心を持ち続けることが大切だと思いました。



主な引用・参考資料等

歯のきほん 柿本和俊 隈部俊二 神光一郎 中塚美智子 三上豊 著 2020.7.20 誠文堂新光社、自分の歯で一生おいしく食べるために R2.3月 8020 財団パンフレット、日本臨床歯周病学会 HP、厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト