

## 歯周病の原因

今回は、歯周病の原因についてお話ししたいと思います。

**歯周病の最大の原因はプラーク(歯垢)です。**プラークとは細菌の集団で、プラーク1mgの中に1億個の微生物がいるといわれています。これらの細菌が出すさまざまな物質によって歯肉に炎症が起こり、その炎症が体の防衛反応を上回ると歯周病が進行していきます。

プラーク以外の原因としては ①喫煙、②糖尿病、③女性の思春期、妊娠、更年期、④ストレス、⑤口呼吸、⑥偏った食生活、⑦歯並び、などがあげられます。

### ① 喫煙

タバコには血管を収縮させる作用があるため、血流が悪くなり、歯周病が進行しやすくなります。また、いったん炎症が起きてしまうと治りづらく、プラークもつきやすくなり、歯肉の色も黒ずんできます。

**喫煙者が歯周病になる危険性は軽い喫煙者で2~3倍、ヘビースモーカーで5~6倍高くなるといわれています。**



### ② 糖尿病

糖尿病の方は体の抵抗力が低下するため、歯周病も急速に悪化させるといわれています。

### ③ 女性の思春期、妊娠、更年期

女性の思春期、妊娠、更年期というのは、女性ホルモンの影響が歯肉の炎症と関係するということです。

### ④ ストレス

ストレスにより、歯ぎしりをしたり、体の抵抗力が低下したりしますと、炎症が起こりやすくなり、歯周病にもかかりやすくなります。

### ⑤ 口呼吸

口呼吸をしていると、口の中が乾燥して、炎症が起こりやすくなります。

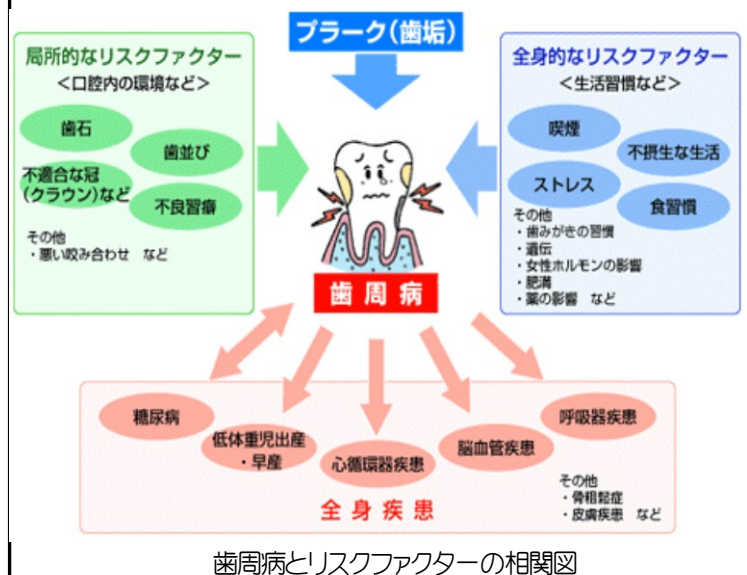
### ⑥ 偏った食生活

軟らかくて甘いものばかり食べているとプラークがでやすくなりますし、偏食をすると栄養摂取が不十分になり体の抵抗力が低下します。



### ⑦ 歯並び

歯並びが悪いと歯ブラシが十分行き届かなくて、プラークがつきやすくなります。



### おまけ:ペットの歯周病

3歳の飼い犬の約80%、飼い猫の約70%が歯周病にかかっているという報告があります。症状は人間とまったく同じだそうです。原因は食事が軟らかく、粘着性のものになってきたことがあげられます。



次号は『歯周病の治療法について』です。