



# 本当は怖い？ 歯周病の話

西が丘デンタルクリニック 院長  
瀬下 淳史（せしも じゅんじ）

西が丘デンタルクリニック小冊子

## ～院長あいさつ～☒

### 健康な歯は健康な歯茎から



こんにちは。

院長の瀬下 淳史(せしも じゅんじ)です。

日本最大級のスタディーズ・グループ JIADS(ジアズ=The Japan Institute for Advanced Dental Studies)に所属。

**歯周病のスペシャリスト**として年間 70～80 症例の歯周病治療を行ってきました。

昔はお口のトラブル、たとえば虫歯というイメージがありましたが、ここ数年、**歯周病**や**プラークコントロール**という言葉をよく耳にするようになってきました。

歯周病は、歯茎が歯垢(プラーク)などに含まれる歯周病菌に感染することで起こる病気で、**歯肉が腫れたり出血する**などの症状があります。

しかも日本人の成人の約 80%が歯周病にかかっていて、**日本人が歯を失う大きな原因のひとつ**といわれているほどです。

虫歯は進んでくるとズキズキと痛みが出てきますが、歯周病の場合、初期の段階では自覚症状がほとんどありません。



## 「気がついたら歯がグラグラ」「痛くてものが噛めない」

そんな状態になってから歯科医院へ駆け込む、という人がほとんどです。

日本では虫歯の定期検診を受ける習慣は定着しつつありますが、歯周病に対する予防意識は、まだまだ低いですね。

虫歯治療に力を入れている歯科医院が圧倒的に多いなか、当院では**歯周病治療に重点を置いた治療**を行っています。

虫歯治療もインプラント治療も審美治療も、まず**歯の土台となる歯茎**が健康でなければ治療の意味がありません。

“この虫歯だけ治療すればいい”

“歯が抜けたところをインプラントで補えば大丈夫”

“見た目がキレイになればいい”

これらは治療に値しない、と私は考えています。

たとえば家を増築するとき。

あなたは壁や柱がゆがんだり、傷んでいる状態のまま増築しても平気ですか？

数年後、もしかしたら数ヶ月後、家が傾いてしまうかもしれません。

まずはゆがみや傷みをしっかり修復してから増築するでしょう。

歯の治療も同じです。

当院では、どんな治療の前にも歯周病の検査をして、歯周病がある場合はまずそちらを治療してから虫歯やインプラント、審美治療を行います。

“虫歯だけ治療すればいい”

“抜けたところはインプラントで補えば大丈夫”は、もう今日で終わりです。

一緒にあなたの大切な歯を、本当に健康にするために治療していきましょう。



## ～歯周病とは？～☒

歯に大きなダメージを与える歯周病の正体とは？



鏡を見ることがあったら、口を開けてみてください。

あなたの口の中には約 3000 種類、500 億～1 兆個もの細菌があり、

その中の約 20 種が歯周病を起こすといわれています。

「そんなに汚いの？」とビックリされるでしょうが、これはほとんどの人に共通することなのでショックを受けることはありません。

食べかすなどを栄養にして細菌が増えると歯の表面にプラーク(歯垢)が付いて、バイオフィルムと呼ばれる細菌の塊になり、歯肉炎を引き起こします。そう、これが歯周病菌と呼ばれるものです。

歯肉への炎症が広がると歯と歯茎のすき間に歯周ポケットができて、細菌の温床となって歯を支えている歯槽骨を溶かしていきます。そのままにしておくと最悪の場合、歯が抜けてしまうことも。さて、あなたのお口の中は大丈夫ですか？

歯周病の主な原因には次のようなものがあります。

思い当たることがあったら要注意ですよ！



### ●かぶせ物や入れ歯の不適合

虫歯治療で歯にかぶせ物をしますが、歯とかぶせ物の間にすきまがあったり、適合が悪いと、そこに**食べかすがたまって**歯周病になります。

また、入れ歯の場合も同じように、入れ歯と歯茎の間やバネの部分に食べかすがたまり、歯周病にかかりやすくなります。

### ●歯ぎしりや強い噛みしめ

歯ぎしりや過度な噛みしめは、歯ばかりでなく**歯茎**にも負担がかかります。

歯を支えている歯周組織に過剰な負荷がかかるため、炎症が起きて歯の周りの骨（歯槽骨）が失われることとなります。

### ●ドライマウス

ドライマウスとは、文字通り**口の中が乾いてしまう**もので、主に女性ホルモンの減少によって唾液量が少なくなり起こるといわれてきました。

これまでは 50 歳以上の女性に多いといわれていましたが、ストレス、自律神経や交感神経の不調によっても起こることから、若い女性や男性にもドライマウスの症状が

みられることがわかっています。

唾液の量が少なくなると口腔内の自浄作用が低下して細菌が繁殖しやすくなり、**歯周病が起こりやすくなります**。

### ●全身的疾患

血液疾患や高血圧、糖尿病などの**全身性疾患**が歯周病の原因になることがあります。全身性疾患があると抵抗力が弱くなるため、炎症や外傷を起こしやすくなります。その症状の一つが歯周病です。

### ●喫煙

タバコを吸うと毛細血管が収縮して血流が悪くなります。歯周病菌は歯と歯茎の隙間にある歯周ポケットで繁殖しますが、特に**酸素が少ない場所**で多く繁殖する性質があります。

喫煙すると歯周ポケットに十分な酸素が行き渡らなくなります。そのため**歯周病菌が繁殖しやすく、歯周病にかかりやすくなります**。



※タバコには一酸化炭素が含まれています。一酸化炭素は血液中でヘモグロビンとくっつく性質があります。ヘモグロビンは酸素を取り込んで体のすみずみまで運ぶ働きがありますが、タバコに含まれている一酸化炭素がヘモグロビンと結びつくことで十分に酸素を取り込むことができなくなります。そのため歯周ポケットが酸欠状態になり、歯周病を引き起こすのです。

## ～歯周病チェック表～☒

歯周病の可能性があるかどうか、チェックしてみましょう。



### <歯周病チェックシート>

- 1. 歯磨きをすると、出血する
- 2. 歯茎が赤く腫れている
- 3. 冷たいものが歯茎にしみる
- 4. 歯がグラグラしている
- 5. 歯並びが悪い
- 6. 歯ぎしりや歯の食いしばりがある
- 7. 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい
- 8. 口臭がある
- 9. 歯が長くなったように見える
- 10. 朝起きたとき、口の中がネバつく
- 11. 口呼吸している
- 12. 喫煙している
- 13. 糖尿病、高血圧である
- 14. 妊娠や更年期でホルモンバランスが乱れやすい

あてはまる数が多いほど歯周病の可能性が高くなります。

すぐに歯科医院にかかりましょう！

## ～歯周病が引き起こす症状～☒

早期発見、早期治療が大切



### ●軽度歯周病

歯と歯茎の間に、プラーク(歯垢)や歯石がたまり、細菌が繁殖して歯肉に炎症が起きます。歯茎の腫れや出血などを伴います。

#### →対処法

この段階であれば比較的短期間で回復します！歯科衛生士によるブラッシング指導や、1～2回の歯のクリーニングを行います。6ヶ月毎のメンテナンスを受けましょう。

### ●中等度歯周病

口臭や出血がひどく、歯石の付着も目立ち、専門家が見れば歯肉にも炎症を起こしているのがわかります。

少しずつ骨が後退しはじめ、歯周ポケットも深くなり、歯もグラグラしてきます。

#### →対処法

歯の表面に沿って歯肉溝の奥まで付着した歯石を取っていきます。

痛みを感じる時は麻酔をして無痛状態で行いますのでご安心ください。

さらに、数回にわたって除石を行い歯肉の状態が改善されたら検査を行います。

### ●重度歯周病

さらに進行し歯肉は化膿して、真っ赤に腫れています。

骨もかなり破壊されて後退し、歯の動揺がグラグラと大きくなって、食べ物を噛むことができなくなってしまう状態です。残念ながら、抜歯となることが多いでしょう。

#### →対処法

ここまでくると、抜歯の可能性が非常に大きくなります。

重度の場合、非外科処置では対応できない部位があれば歯周外科で対応しますが、どうしても保存不可能な場合は、残念ながら抜歯となります。



## ～歯周病の予防方法～☒

歯周病は必ず予防できます！



「歯医者さんには歯が痛くなってから行けばよい」これまではそうでした。

しかし、痛くなってからでは治療に時間がかかったり、ストレスを感じたり…。

“時すでに遅し”というのが私の正直な気持ちです。

「もっと早くご来院していただけたら…」と思うこともたびたびです。

**「予防歯科」**とは、これまでの「痛くなったら治療する」という考え方ではなく、

**「お口の健康を維持する」**という歯科スタイルです。

当院では虫歯や歯周病になってから治療を行うより、お口の健康を維持できている

状態がベストだと考えています。

車もバイクも大切にメンテナンスしていれば長く快適に乗ることができます。

乱暴に扱えば、寿命が短くなるのは当たり前ですね。お口も同じなんです。

予防歯科では**虫歯や歯周病の検査**や**かみ合わせのチェック**、**清掃**や**ブラッシング指導**などを行います。ちょっと面倒くさいですね？

しかし虫歯や歯周病に限らず、どんな病気も予防が大切です。「痛みがないから

大丈夫」「毎日磨いているから安心」という人も定期的に検診を受けましょう。



## ～お子様の虫歯治療～☒

丈夫な歯を育てるために



お子様の大嫌いなスポットのベスト3に入るといっても大げさではないのが  
歯科医院ではないでしょうか？

大人だって通うのに二の足を踏むことが多い歯科医院。

子どもの頃、無理に治療を受けたために、それがトラウマになって**大人になってから**  
**も歯科医院に通えない**、という話をよく耳にします。

「歯が痛いけれど歯科医院は怖い」

「虫歯や歯周病になってもひたすら我慢」

これでは大切な歯を失うことになりかねません。

当院では泣いて怖がるお子様には無理に治療を行わず、回数がかかっても**コミュニ**  
**ケーション**をとって、**信頼関係**を築きながら治療を進めるようにしています。

一度信頼してくださったお子様は、一生懸命虫歯の治療をして歯磨きも進んで行うよ  
うになります。



早い時期からお口のケアをする習慣がつくことで生涯を通じて**健康な歯**を保ち続けることができる、これはかけがえのない財産になるといってもいいでしょう。

「乳歯が虫歯になっても永久歯が生えるから大丈夫」と考える方がいらっしゃいますがこれは大間違いです。

乳歯の下には永久歯があります。虫歯が進んで膿が溜まると、永久歯が歪んで生えることがあります。

これが原因で歯並びが悪くなってしまうと、磨きにくいことで永久歯が虫歯になったり、しっかり噛めないうえに見た目もよくありません。

虫歯は細菌が原因だとお話しましたが、虫歯菌がたくさんいるお口の中に永久歯が生えてきたらどうなるのでしょうか？当然、虫歯になる可能性が高くなりますね。

虫歯があると痛くて噛めないで、どうしても柔らかい物ばかり食べるようになります。すると**偏食による栄養不足**になったり、固い物が食べられないので、**あごの発育不全**が起こります。

乳歯のときにしっかり**お口のケア**をすることで、健康な永久歯が生え、**虫歯がない、丈夫な歯**を維持することができます。

乳歯の虫歯予防のために、また、これ以上虫歯を増やさないためにも、適切なデンタルケアを身につけるようにしましょう。



## ～歯周病の手術に関して～☒

歯周病で歯を失わないために



Copy

歯周病で大切な歯を失わないために、当院では最善の治療を行っています。

「もう手遅れかもしれない」とあきらめてしまう前に、一度ご相談ください。

再び**健康な歯茎を取り戻せる可能性**があります！

※こちらが一方的に手術を進めるのではなく、患者様のお口の状態を細かく検査したうえで、手術内容についてもわかりやすく、丁寧にご説明します。この事前のカウンセリングも手術の一環だと私は考えています。

### <保険適用の手術>

#### ●歯肉切除

歯肉が腫れあがっている場合、歯周病が悪化しないようにこの不要な部分の歯肉を切除し、安定のため縫合します。比較的簡単な手術で短時間で行うことができます。

#### ●歯周ポケット搔爬(そうは)術

歯茎に麻酔をして、歯周ポケットの中の歯石や歯垢を除去する手術です。

歯周ポケットの深さが3～5mm程度の比較的軽症の場合に行います。



### ●フラップ法(Fop)

歯肉(歯茎)を切開して歯槽骨から剥離し、露出した歯根のプラークや歯石の除去、歯槽骨の清掃、およびダメージを受けた歯肉などの組織を除去して歯肉を元の状態に戻します。

### <保険適用外の手術>

#### ●MWF(Modified Widman Flap)

#### ●歯肉弁根尖側移動術(Apically Positioned Flap)

臼歯部で付着歯肉がなかったり、幅が狭い場合などに歯肉の幅の増加や、ポケットの除去を行う手術です。

#### ●遊離歯肉移植術(Free Gingival Graft)

歯周病により弱った歯肉を除去し、お口の内側の丈夫で健康な歯肉をその部分に移植する手術です。周辺の組織とつながり丈夫な歯肉を作ることができます。

### ●組織誘導再生療法(GTR 法)

重度の歯周病によって失われた、歯周組織を再生させる治療のひとつです。まずは、歯周病によって破壊された根面を清潔にします。そこにメンブレンという特殊な膜をかぶせ、不要な歯肉が入り込まないように歯槽骨・歯根膜の回復させるスペースを作ります。こうすることでメンブレンの上には歯肉が回復し、その下では歯槽骨がゆっくりと回復してきます。歯周組織の再生には歯周病の程度など個人差があります。

#### ●エムドゲイン法

エムドゲイン法も GTR 法と同じく、歯周組織を再生させる治療のひとつです。異なる点は、GTR 法はメンブレンにより不要な組織の進入を防ぎますが、エムドゲイン法は組織の欠損部にエムドゲインゲルを塗布し歯周組織の再生を促します。

エムドゲインとは、スウェーデンで開発された歯周再生材料で、子供の歯が生える時に働くタンパク質の一種です。

※骨の吸収の程度・形態、粘膜の状態などを判断し、最良の手術についてご提案させていただきます。



## ～歯周病 Q & A～☒

### 正しく知って正しい歯周病予防



#### Q1: 歯周病の原因はプラークですが、プラークとは何でしょうか？

A1: プラークとは歯に付いている白や黄白色のネバネバした沈着物で、たくさんの細菌の塊のようなものです。プラークはバイオフィームとも呼ばれていて、歯にしっかりこびりつき、簡単に除去することができません。

定期的に歯科医院で PMTC を受けるようにしましょう。

PMTC…医師、歯科衛生士などの専門家が歯のクリーニング専用の器機を用いて、専門的にお口の中の清掃を行うことをいいます。

PMTC はプラークなどの汚れを除去し、歯の白さや健康な歯肉を取りもどします。

虫歯、歯周病の予防だけでなく、口臭の改善などにも効果があります。

#### Q2: プラークと歯石はどう違うのですか？

A2: プラークは歯に付いている白や黄白色のネバネバした沈着物で、たくさんの細菌の塊ですが、このプラークが唾液中のカルシウムやリンなどによって石灰化したものが歯石で家庭で除去するのは不可能です。

歯石を取り除くには歯科医師や歯科衛生士などによるケアが必要です。



### Q3: 歯周病にかかりやすい、ということはあるのでしょうか？

A3: 歯並びが悪く、しっかりブラッシングができない場合、歯周病にかかりやすくなります。ほかにも喫煙などの生活習慣や糖尿病などの疾患によって歯周病にかかりやすくなります。

歯科医院で定期的にケアしている、正しくブラッシングしているのに歯周病になってしまう、という人は生活習慣を見直したり、体の疾患がないか検査を受けてみましょう。

### Q4: 口呼吸をすると歯周病になりやすいのはなぜですか？

A4: 口呼吸をすると口の中が乾きやすくなるため、プラークが溜まりやすくなります。どうしても唾液による自浄作用が少なくなるので細菌が活動しやすい環境になってしまいます。歯周病にならないために、口呼吸になってしまう原因を（歯並びが悪く口をしっかりと閉じることができない、鼻がつまっている…、など）根本から解決する必要があります。

### Q5: 体調が悪くなると歯茎が腫れるのはなぜでしょうか？

A5: 歯茎はとても敏感な部分で、歯肉に慢性的な炎症があると、体調を崩したときに腫れや出血などの症状が出やすくなります。

疲れが取れると一時的に回復する場合がありますが、これは治ったわけではありません。腫れや出血がみられた場合は早めに治療を受けましょう。

### Q6: 歯がのびてきたように見えるのですが、なぜでしょうか？

A6: 歯肉や歯を支えている骨が加齢によって少しずつ下がってくることはありますが、正しくブラッシングできていなかったり、歯周病が進行することで歯茎が下がって歯がのびてきたように見えることがあります。

あまりに著しい場合は歯科医院で検査を受けるようにしましょう。

### Q7: つわりがひどいのですが、歯みがきができないと歯周病が心配です

A7: 妊娠中はホルモンバランスの変化によって歯茎が腫れやすくなります。無理をせず体調がよいときにリラックスした状態でゆっくり歯磨きをしましょう。歯ブラシはヘッドの部分が小さなものがオススメです。どうしてもつらいときはデンタルリンスやお茶などでうがいをするだけでも違ってきます。



## ～終わりに～☒

皆様のお口のアドバイザーであるために



最後まで読んでくださり、有難うございました。

想像以上に“**歯周病は怖い**”ものですが、しっかり予防、治療を行えば怖れるに  
足りないものだということも、お分かり戴けたのではないのでしょうか。

歯科医院に限らず、医師と患者様との間には**信頼関係**が何より大切だと思っ  
ています。たとえどんなに高度な治療技術があったとしても、患者様に不安や不信感を  
与えてしまっては何もなりません。

歯周病ばかりでなく、虫歯や歯並びなどお口のトラブルで悩んだり、治療に対して  
疑問などがある方も一度ご来院ください。

「どんな先生やスタッフがいるのか知りたい」という方も大歓迎です。

“ここでなら治療を受けたい”“西が丘デンタルクリニックへ行ってよかった”と感じて  
いただけるよう、これからも研鑽を重ね、皆様に良質の歯科医療を提供できるよう  
スタッフ一同努力してまいります。



## 西が丘デンタルクリニック 院長

瀬下 淳史(せしも じゅんじ)

### 【経歴】

1969年 横浜市出身

1994年 神奈川歯科大学卒業

同年4月 歯科医師免許取得

勤務医を経て1998年8月に開業

### 【所属・学会】

2002年9月 ITI インプラントコース

2003年7～12月 JIADS ペリオコース

2004年2～3月 JIADS エンドコース

2004年5月 ポストン PRD 研修 (Periodontal & Restorative Dentistry)

2004年5月 カダバーコース

2005年7～8月 JIADS 補綴コース

2008年5～10月 JIADS LOT コース

現在も月に一度 JIADS(The Japan Institute for Advanced Dental Studies)の勉強会に出席しています。



## 西が丘デンタルクリニック

【住所】〒245-0008

神奈川県横浜市泉区弥生台 28-弥生台 SYビル 106

【電話番号】045-812-8155

### 【診察時間】

月～水・金	9:30～13:00	14:30～20:00
土・日	9:30～14:00	-

【URL】 <http://www.e-ndc.net/>

