

歯周病はお口の中の問題だけじゃないんです！

歯周病の原因はプラーク（歯垢）ですが、最近では、糖尿病などの全身の病気や、喫煙などの嗜好や生活習慣が歯周病をひきおこしたり、悪化させる原因になっていることがわかってきています。

歯周病も生活習慣病のひとつとして認知されているのです。歯周病を予防・改善していくためには、口腔清掃はもちろん、ライフスタイルを見直して生活習慣病を予防し全身の健康状態をととのえていくことが重要です。歯周病の原因とその関係についてご紹介します。

さまざまな歯周病の原因とその関係

○糖尿病が歯周病にあたる影響

血糖値が高い状態が続くと、白血球の機能が低下して細菌に抵抗できなくなるため、歯周病が悪化しやすい状態になります。

○喫煙が歯周病にあたる影響

喫煙は血管を収縮させて、歯肉の血行不良をひきおこします。そのため、見かけの歯肉の炎症は少ないのですが、歯周病細菌に対する抵抗力を低下させて、歯周病を重症化させます。また、ニコチンは歯周治療による傷口の治りを悪くします。

○ストレスが歯周病にあたる影響

精神的ストレスにより中枢神経が影響を受け、生活習慣（ブラッシング、喫煙、食生活など）を変化させ、歯周病を悪化させることがあります。

○遺伝が歯周病にあたる影響

遺伝的に細菌に対する抵抗力が強い人と弱い人がいます。重症の歯周病にかかっている方のいる家は、とくに歯周病予防の注意が必要です。また、不規則な食事、栄養の偏りは全身の健康に悪影響を与えます。

○食習慣が歯周病にあたる影響

砂糖摂取の過多、咀嚼の不足は、歯周病の原因であるプラーク（歯垢）を増殖させたりつきやすくします。

○薬の長期服用が歯周病にあたる影響

長期服用で歯肉の増殖をひきおこす薬があります

抗てんかん薬（フェニトイン）
免疫抑制剤（シクロスポリンA）
降圧剤（ニフェジピン）
など

常用者すべてが歯肉増殖をひきおこすわけではありません。また、増殖の程度は個人差が大きいです。

○性ホルモンの不調和が歯周病にあたる影響

思春期や妊娠、更年期など、性ホルモンのバランスが崩れる時期に、歯肉の炎症を引き起こしたり、悪化させることがあります。

