

FRI DAY ★プレゼントつき  
フライデー 3月10-17日号  
読者アンケート

応募方法  
下のアンケート回答用紙にご記入のうえ、ハガキにしっかり貼りつけて、〒112-8001 東京都文京区音羽2-12-21 講談社「フライデー・アンケート」係までお送りください。  
締め切り=2017年3月8日(当日消印有効)

賞品  
抽選で現金1万円を5名様に、オリジナルクオカード(1000円分)を10名様にさしあげます。  
(1万円のお賞品はこの場で発表します。図書カードのお賞品は賞品の発送をもってかえさせていただきます)

アンケート  
A...年齢(算用数字で)  
B...性別と配偶者の有無  
1=男性・配偶者あり  
2=男性・配偶者なし  
3=女性・配偶者あり  
4=女性・配偶者なし  
C...職業  
1=会社員 2=自営業 3=公務員  
4=学生 5=主婦 6=その他  
D...普段からよく読む新聞・スポーツ新聞は?(2つ)  
1=朝日新聞 2=読売新聞 3=日経新聞 4=毎日新聞 5=産経新聞 6=東京新聞 7=聖教新聞 8=スポーツ報知 9=日刊スポーツ 10=スポーツニッポン 11=デイリースポーツ 12=サンケイスポーツ 13=東京中日スポーツ 14=東京スポーツ 15=日刊ゲンダイ 16=夕刊フジ 17=新聞を読まない 18=その他  
E...お買いになるきっかけとなった記事  
目次タイトルのページ数から3つ選んでお答えください  
F...ご覧になって、内容がよかった記事  
同Eと同様、目次タイトルのページ数から3つ選んでお答えください  
G...ご覧になって、期待はずれだった記事  
同E、Fと同様、目次タイトルのページ数から3つ選んでお答えください  
H...本誌をひと月に購入する頻度(1~4回)  
I...よく読む雑誌は?(誌名を回答欄にお書きください)

回答用紙(3月10-17日号)

A	B	C	D	E
F	G	H	I	



内視鏡とモニターを用いた最先端の治療法を披露する二階堂氏。肉眼では見えにくい歯も除去

関連も指摘されている。かつて歯周病は「歯槽膿漏」と呼ばれていた。高齢者に多い印象があるが、先の厚労省の調査では、10~20代の若者の50~70%が歯茎に何らかの問題を抱えていた。「虫歯になりにくい人は歯周病にならない」と言われるが、これも誤った解釈。歯の種類が違うため、虫歯予防だけでは不十分なのだ。歯周病菌は現在わかっているだけで10種類ほどあるが、重症化をもたらすのが、P・B(ポルフィロモナス・ジンジバリス)菌だ。空気が嫌いな嫌気性菌で、歯と歯茎の隙間の奥深くに潜んで、知らないうちに増殖してゆく。

「この菌の特徴は、酸化水素のような独特の嫌臭い。イオウの温泉のような、あるいはトブ川のような口臭がある人は、P・B菌による歯周病を発症している可能性が高いです」(二階堂氏)

最近、注目されているのが、重症化する歯周病だ。通常の歯周病は放置して

ると15~30年で歯が抜け落ちるが、重症化タイプだと5~10年で歯がなくなってしまう。重症化する歯周病は20~30代で発症するのが特徴で、遺伝が関係している可能性があるという。

「ある時、重い歯周病の治療をしていた20代の女性患者さんが、「母も診てほしい」とお母様を連れてこられました。診察すると、お母様のトブ川のような臭いは歯周病でほとんど抜けており、数本しか残っていませんでした。50代前半という若さでトブ川が総入れ歯だったので、歯周病は体質と環境の両方の影響を受ける病気です。体質とは生まれつき、歯周病になりやすい、重症化しやすい素因があるかどうか。環境というのは、歯周病になりやすい、重症化させやすい生活、をしていくかどうか。この二つの要素は親の歯周病の有無でわかります」(二階堂氏)

歯周病を誘発し、重症化させやすい生活習慣の第一に挙げられるのが喫煙だ。たばこに含まれるニコチンなどの有害物

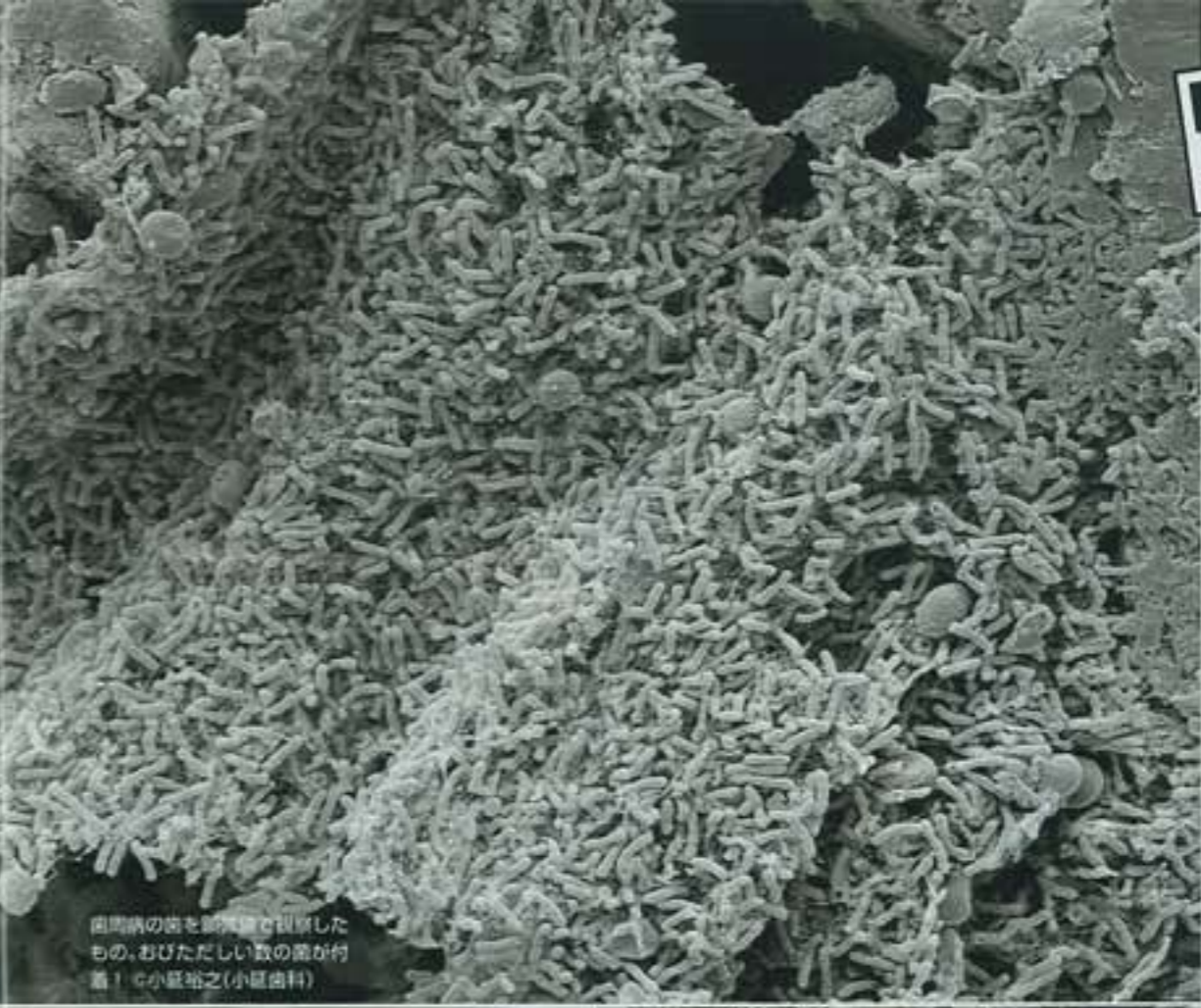
質が歯茎の血行を悪くし、口腔内の免疫力を低下させるのだ。歯周病から身を守るためにできることはあるのか?

「歯周病予防を謳った歯磨き剤や洗口剤が市販されていますが、「ある程度の予防は可能」というレベル。歯肉炎や歯周病を治すことは難しいでしょう」(二階堂氏)

重症の歯周病に対しては歯茎を切開して細菌や歯垢、歯石を徹底的に取り除くフラップ手術や、歯周病によって溶けた骨を薬剤で再生させる治療法があるが、二階堂氏は「身体への負担を考えると、おススメできない」と言う。

「早期であれば、歯石や歯垢を除去するスクレーピングなどを定期的に行うだけで十分な場合もあります」

日々の歯磨きにデンタルフロス、糸ようじをプラスする。唾液は歯周病菌を洗い流す効果があるから、良く噛んで食べると唾液の分泌を促す。静かに身体を揺らす。殺し屋から身を守るため、今日からできることはたくさんある。



歯周病の菌を顕微鏡で撮影したもの。おびただしい数の菌が付着! (小塚裕之(小塚歯科))



▲歯周病患者の歯茎。腫れて根元がむきだしになっている



▲上の写真を拡大したもの。円筒型が特徴の小塚裕之(小塚歯科)

厚労省の調査によると、35歳以上の日本人の約8割が歯周病にかかっているという。だが、その罹患率に反して、歯周病自体の認知度は低い。

歯周病は、歯と歯茎の隙間に歯周病菌が入り込んで炎症を起こす歯肉炎から始まり、歯の根元の骨が溶ける歯周病へと進行。歯がグラグラしたり、膿や血が出るようになり、口臭がきつくなる。

歯周病菌を持つ人とのキスを介して感染することは知られているが、食事の際にスプーンや箸を共有するだけでも感染する。専門家が問題視しているのが、妊娠中の母から子への垂直感染だ。そして遺伝もリスクとなる。日本臨床歯周病学会理事長で二階堂歯科医院(東京・中央区)院長の二階堂雅彦氏によれば、「歯周病患者さんの約1割は、遺伝が関係していると言われています」という。

歯周病の恐怖は口の中だけにとまらな。歯茎から血管に入り込んだ歯周病菌は動脈硬化をもたらす。心筋梗塞などの原因になることがわかっている。重症の歯周病を患っている人は、そうではない人と比較して脳卒中や心筋梗塞、狭心症など脳や心臓の病気の発生率が1.5倍、2.8倍も高くなるという報告もある。名古屋市立大学と国立長寿医療研究センターなどの研究では、アルツハイマー病との

FRIDAYヘルス  
いまや35歳以上の8割が罹患する国民病  
歯周病を放置すると心筋梗塞になる

撮影・文/伊藤雄也(医師ジャーナリスト)写真/...