

Dental Magazine

KYOの歯

きょうの「は」

一般社団法人 京都府歯科医師会

いいは
11月8日は
「いい歯」
の日

VOL

08

2025.11

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください

おとなの「歯」特集

歯周病リスクを知って、 100歳超えても健口に。



「KYOの歯」
Webサイトも
ご覧ください。



教王護国寺の
夜のライトアップ

光り輝く五重塔の内部には
極彩色の密教空間が秘め
られていると思うとなんと
神秘的。

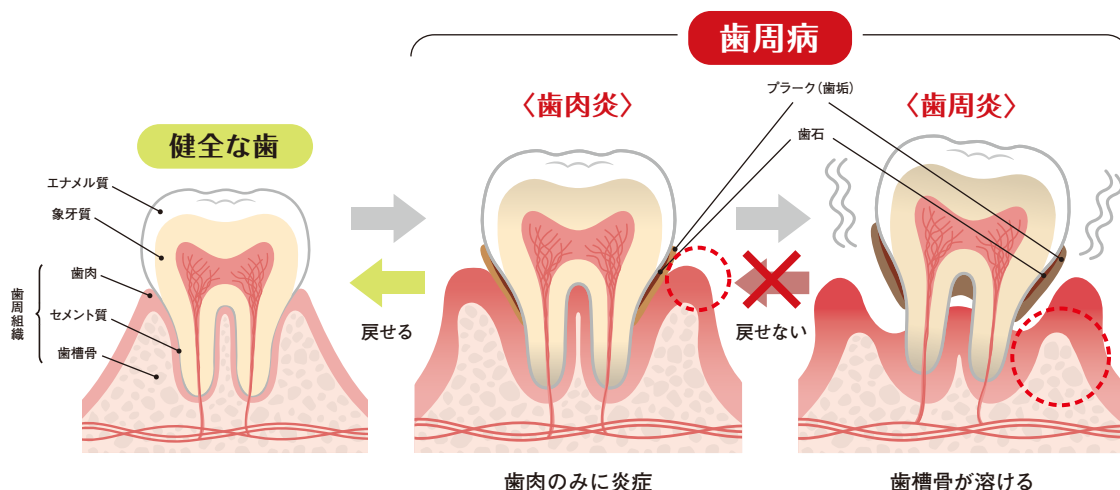
[撮影者] 中山 崇久 様

歯周病って、どんな病気？

歯周病は、歯と歯ぐきの間にたまった歯垢(プラーク)の中の原因菌が排出する毒素が原因で、歯ぐきに炎症が起こり、進行すると歯を支える骨が溶けてしまう病気です。30歳～40歳頃から始まることが多く、初期段階の「歯肉炎」であれば適切な治療で歯周組織を健全な状態に戻せます。しかし、「歯周炎」の段階に進むと、元に戻すことはできません。歯肉炎から歯周炎への変化を自覚することは難しく、歯がぐらぐらするなど異変に気づいて受診したときにはすでに重症化していて、歯を抜かざるを得ないという事態も起こり得るのです。このことから、気づかないうちに進行する「サイレントディーズ(静かな病気)」とも呼ばれています。



歯周病は
このように
進行します



歯周病のリスク因子

歯周病になるおよび悪化させる因子には下記のようなものがあります。



喫煙



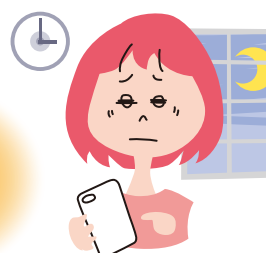
口呼吸

(口で呼吸すること)

ストレス、
歯ぐしり・
くいしばり



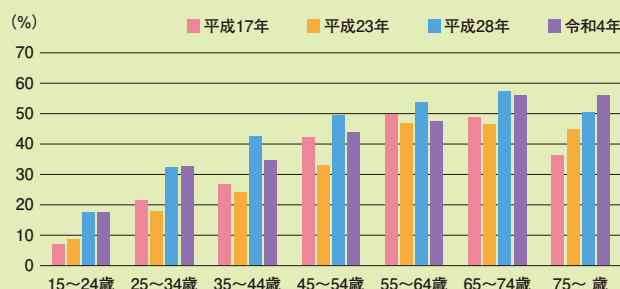
不規則な
食生活や
睡眠不足



日々の生活習慣がこの病気になる危険性を高めることから、生活習慣病のひとつに数えられています。

厚生労働省が実施している令和5年の「患者調査」によると、歯周病(歯肉炎及び歯周炎)で、治療を受けている総患者数は、1,135万4,000人(男性445万4,000人、女性689万9,000人)です。日本では、成人の約8割が歯周病にかかっている、または予備軍といわれています。特に40代以降から急激に増え、高齢になるほど重度になりやすいです。

歯周ポケット(4mm以上)を有する人の割合 年齢階級別年次推移



出展：厚生労働省「令和4年(2022年)歯科疾患実態調査結果の概要」

歯周病と関連するとされる全身疾患

近年の研究により、歯周病の原因菌や菌が出す毒素、歯周病による炎症により様々な全身の病気と歯周病が関連することがわかっています。



これが歯周病が全身に影響するメカニズムです！

歯周病の原因菌と毒素が全身に広がる

歯周病の原因菌は、歯ぐきの炎症によって出血した血管から侵入し、血流に乗って全身を巡ります。この時、菌だけでなく、菌が作り出す毒素も一緒に運ばれます。

炎症反応を引き起こす

血管に入り込んだ歯周病の原因菌や毒素は、全身の様々な臓器や組織で炎症反応を引き起こします。特に血管の壁や心臓、脳などの臓器で炎症が起こりやすくなります。



免疫機能の低下

歯周病による慢性的な歯ぐきの炎症は、身体の免疫機能を低下させることがあります。これにより、他の感染症にかかりやすくなったり、自己免疫疾患が悪化したりする可能性があります。

脳梗塞



脳梗塞は、脳の血管が詰まり血液が流れなくなる病気で、その結果、脳の細胞が死んでしまいます。令和6年には5万6,129人が脳梗塞で亡くなりました。歯周病がある人は脳梗塞のリスクが約3倍高くなると報告されています。血流に乗った歯周病の原因菌や毒素が血管の内側に炎症を起こし、動脈硬化を進めます。その結果、血管が詰まりやすくなり脳梗塞の危険が高まります。

アルツハイマー型認知症



アルツハイマー型認知症は、認知症の中で最も多いタイプで全体の約68%を占めます。歯周病がある人はアルツハイマー病※になるリスクが1.7倍高くなると報告されています。歯周病の原因菌が脳内の血管で炎症を起こすと考えられています。この炎症が神経細胞を傷つけ、アルツハイマー病に関係する物質の沈着を促すとされています。さらに慢性的な炎症は血管や神経の機能を悪化させ、脳の働きに悪影響を与えます。

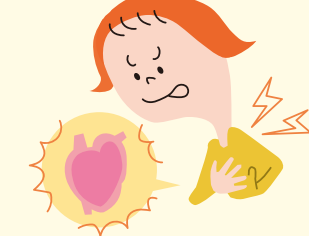
※認知症を引き起こす原因疾患の1つで、アルツハイマー病が原因で認知機能が低下した状態をアルツハイマー型認知症と呼びます。

誤嚥性肺炎



誤嚥性肺炎は、食べ物や唾液、口の中の細菌が気管に入り、肺で炎症を起こすことで発症します。日本では高齢者の肺炎の7割以上を占め、死亡原因の第6位です。歯周病の原因菌も肺へ入ることで、誤嚥性肺炎を引き起こします。特に睡眠中や食事に無意識に誤嚥が起こることがあり、気づかいうちに肺炎になることもあります。繰り返すと命に関わるため、歯周病予防が大切です。高齢者や介護が必要な方は、家族や介護者による口腔ケアも重要です。

心筋梗塞



心筋梗塞は、心臓を動かす筋肉に血液が届かなくなる病気です。その結果、心臓の細胞が死んでしまいます。令和6年には急性心筋梗塞で2万8,237人が亡くなりました。歯周病がある人は狭心症や心筋梗塞のリスクが約2倍高くなると報告されています。歯周病の原因菌や毒素が心臓の血管に炎症を起こし、血管が詰まることで心筋梗塞の原因になります。実際に心筋梗塞を起こした人の血管から歯周病の原因菌が見つかっています。

糖尿病



歯周病と糖尿病はお互いに影響し合う関係にあります。糖尿病になると高血糖が続く、免疫力が低下して、歯ぐきの炎症が悪化することで歯周病が進行しやすくなります。一方、歯周病による慢性的な炎症は、血糖値を調整するインスリンの働きを妨げることがわかっています。近年では、歯周病治療で血糖値が改善するとの報告もあります。糖尿病の方は医科の治療とあわせて歯科で定期的なケアを受けることが重要です。歯ぐきを健康に保つことは、糖尿病の予防とコントロールにつながります。

早産・低体重児出産



中等度以上の歯周病がある妊婦さんは、ない妊婦さんに比べて早産や低体重児出産のリスクが約2倍高いと報告されています。歯周病による炎症が子宮や胎盤に悪影響を与えることが原因と考えられています。また妊娠中はホルモンの変化で歯ぐきが腫れやすくなります。正しい口腔ケアで歯ぐきを健康に保つことがお母さんやお腹の赤ちゃんの健康にとって、とても大切です。

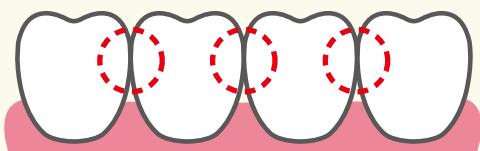
歯周病の予防は、セルフケアと プロフェッショナルケアの二刀流で!



セルフケア

歯周病の予防には、歯ブラシとともに、デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使った「歯と歯の間みがき」も重要です。歯ブラシのみの清掃と比べて、デンタルフロスや歯間ブラシを使うことで、歯垢の除去率が約30%アップします。

デンタルフロス



隙間が狭い部分に

■ホルダータイプ



F字タイプ

前歯に使いやすい

■ロールタイプ

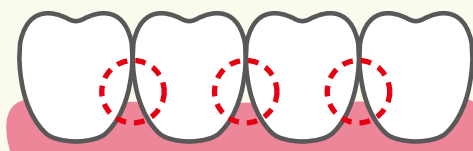


T字タイプ



前歯にも奥歯にも使いやすい

歯間ブラシ



隙間が広い部分に

■L字型



■I字型



前歯に使いやすい



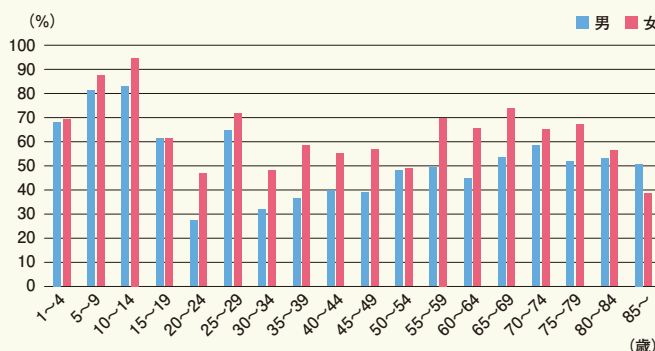
プロフェッショナルケア

歯周病は、初期段階では自覚症状が少ないため、定期健診を受診していただくことで早期に発見することが重要です。早期に発見することで、重症化を防ぎ、治療期間や費用を抑えることができます。

歯科医師や衛生士が、普段見えない部分の汚れや歯石、歯周ポケットの深さなどをチェックし、適切な処置を行います。



■ 歯科検診を受診している人の性別・年齢別割合



出展：厚生労働省「令和4年(2022年) 歯科疾患実態調査結果の概要」

■ 京都府各市町村で実施している成人歯科健診

● 妊産婦歯科健診 ● 歯周疾患検診 ● 後期高齢者の歯科健診

※ 各歯科健診の対象年齢などの詳細は、お住まいの自治体へお問い合わせください。

【京都府歯科医師会 WEB歯科健診】

<https://www.kda8020.or.jp/citizens/questionnaire>



PRESENT



アンケートにご回答いただいた方の中から 抽選でステキな賞品をプレゼント

皆さまからのご感想や、歯と口に関する疑問・質問を大募集！

2026年3月31日(火)までにご応募いただくと、抽選で下記の賞品をプレゼント。

皆さまのお声を
聞かせて
くださーい！

KYOの歯
アンケート



このQRを
スマートフォン
などで読み込み
アンケート入力
のフォームに移動

①オーラルB io4

穏やかな微振動で、
歯ぐきのキワまで
やさしくブラッシングします。

1
名様

②コンクールマウスジェル

お口の乾燥が気になった際に
使用するジェルタイプの
口腔保湿剤です。

※牛乳アレルギーの方はご使用をお控えください。
賞品提供: ウエルテック株式会社様

5
名様

③舌ケアプレミアム

デリケートな舌を優しくケア。
極細ソフトナイロン繊維が
舌に優しく、フック状の毛先で
汚れを絡めとります。

※色はお選びいただけません。

12
名様

(1名2本)

④口腔ケアセット

洗口液・歯ブラシ・
歯磨剤などの
口腔ケアセットです。

50
名様

※賞品をお選びいただくことはできません。あらかじめご了承ください。その他のプレゼント応募条件などの詳細はアンケートフォーム内に記載しています。
※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

表紙を飾る写真を公募します！

作品
テーマ

「お気に入りの京都の風景」

※応募者本人が撮影したもの、肖像権(人物)の承諾が取れているものに限りです。
※掲載の都合上、トリミングなどを行う場合がございますので、あらかじめご了承ください。
※作品は厳正なる審査の上選定し、採用されたご本人のみにご連絡いたします。

DATA format
データ容量・形式

・高画質対応のカメラ/レンズで撮影したもの
・JPEG データ・10MB程度
・目安4000×6000pixel程度

テーマに沿って、京都の美しい景色、ほっとするようなひとコマ、日常の中の風景…など、京都の暮らしの中で見つけた「お気に入りの一枚」をぜひご応募ください。
表紙写真に採用された方には賞品としてデンタルケア詰め合わせセットをプレゼント！

《データ提出先・締め切り日》

2026年6月30日(火)までに必要事項を記載のうえ、
画像を添付し、下記のメールアドレスにお送りください。

宛先 **kyonoha@tplus-group.co.jp**

編集・制作 株式会社ティ・プラス

件名 「KYOの歯」表紙画像

本文 お名前・作品のご説明(100字程度)

画像 メール添付

口腔の健康を守る国家ライセンス

衛生士科(3年制)

技工士科(2年制)

一般社団法人 京都府歯科医師会 会立

Kyoto College of Dental Hygienists and Technicians



京都歯科医療技術専門学校

〒604-8418 京都市中京区西ノ京東梅尾町1番地
TEL.075-812-8492 info@sikasen.jp

【受付時間】

9:00~12:00・13:00~17:00月・金(祝日除く)
昼休み12:00~13:00はTEL.075-812-8494

https://sikasen.jp

京都歯科医療技術



「歯みがキッズ」大募集！

KBS京都「歯っぴーライフ」の番組内で、頑張って歯磨きしている
子供たちの1分程度の動画を募集しております。

「歯っぴーライフ」番組X(旧Twitter) (@kbs_happylife) をフォローの上
「#歯みがキッズ」をつけて投稿ください。



皆さんから
のご応募待ち
しております！

《お問い合わせ》



一般社団法人 京都府歯科医師会

〒604-8418 京都市中京区西ノ京東梅尾町1番地

TEL.075-812-8020(代)

京都府歯科医師会

https://www.kda8020.or.jp

KYOの歯 きょうの「は」

KYOの歯は一般社団法人 京都府歯科医師会の広報誌です。

府民の皆さまに、歯と口の健康について分かりやすくお伝えしていく
ことを目的として発行しています。

Webサイトもご覧ください https://kyonoha.com

KYOの歯



Dental Magazine KYOの歯

VOL.8

第8号 2025年11月発行