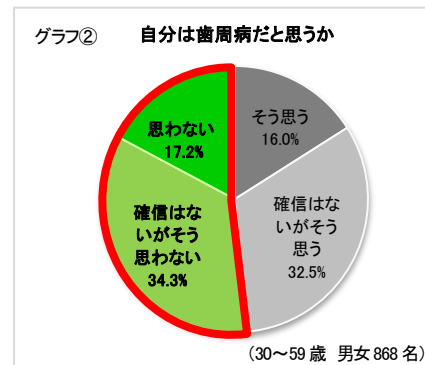
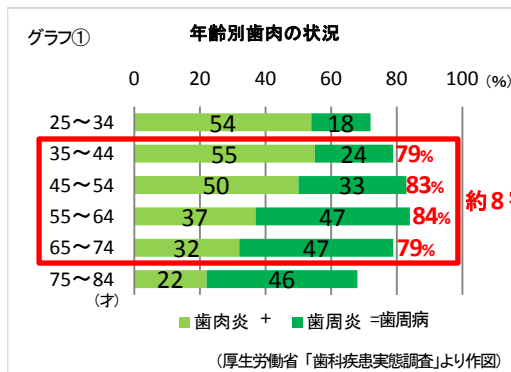


30代以上の約半数が自覚なし。しかし実態は約8割が歯周病\*1  
“かくれ歯周病”に要注意！

女性の健康力向上を通じた社会の活性化への貢献を目指す『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』(代表: 対馬ルリ子/産婦人科医)では、30歳～59歳の男女868名を対象に、歯や口内の悩みに関する意識調査を行いました。結果とともに、歯周病予防のためのセルフケア方法をご提案します。\*1:厚生労働省「歯科疾患実態調査」より

■歯周病のほとんどが、自覚していない“かくれ歯周病”？

厚生労働省「歯科疾患実態調査」(グラフ①)によると、35歳以上の約8割が歯周病という実態がある一方、当研究会が行った意識調査では、「自分は歯周病だと思うか」の問いに、約半数が「そう思わない」「確信はないがそう思わない」と回答しており、多くの人が歯周病に気づいていないことが分かりました。(グラフ②) これらの実態と意識の差から、**歯周病であることを自覚していない“かくれ歯周病”が30代以上に多いと推測されます。**



この結果に対し、歯科医師の高柳篤史先生は次のように述べています。

『歯周病は、進行しないと痛みや違和感を感じにくく、日常生活に影響しないため、自覚しにくいという特徴があります。奥歯などの見えにくく、歯ブラシが届きにくい部位から歯周病が起こるのも、気づきにくい理由です。』

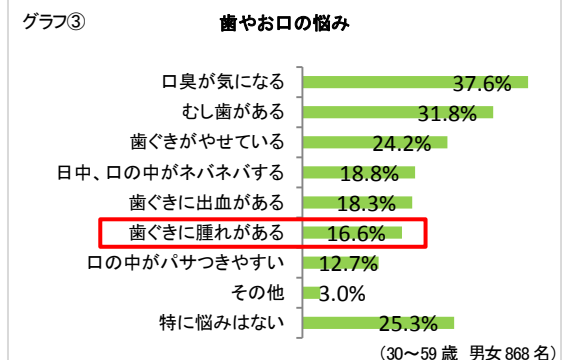
■歯周病のサイン「歯ぐきのハレ」を見落とさない！

「歯ぐきのハレ」は、歯周病の初期症状です。この症状は、歯と歯ぐきの間に細菌が入り込むことで炎症が起きている状態です。今回の意識調査では、歯周病の初期症状である「歯ぐきのハレ」を気にしている人は、わずか16.6%(グラフ③)にとどまりました。

これに対し、高柳先生は以下のように述べています。

『歯周病を予防する上で、初期症状である**歯ぐきのハレに気づくことは、とても大切です。**軽度な歯ぐきのハレ(歯肉炎)であれば、セルフケアで健康な歯肉に戻すことができるので、普段から、鏡で口の中を観察したり、歯科医院で定期検診を受けるなど、**歯ぐきのハレを見落とさないようにしましょう。**』

次頁では、歯ぐきのハレを発見するためのポイントと、セルフケア方法を紹介します。



💡 睡眠不足・疲労・季節の変わり目も要注意

歯周病と体調は深い関係があります。身体に負担がかかり、睡眠不足や疲労が蓄積すると、歯ぐきもはれやすくなります。特に**季節の変わり目**など体調を崩しやすい時期は、**要注意**です。身体の不調を感じたら、**歯ぐきの状態に注意**しましょう。

## 「歯ぐきのハレ」チェック

自分自身では気づきにくい「歯ぐきのハレ」。以下の3つのポイントをチェックしましょう。

### ① 歯間乳頭

はじめに炎症が起こりやすい部分です。健康な歯ぐきは歯間乳頭が引き締まり、三角形をしています。はれていると先端が丸くなります。特に奥歯はブラシが届きにくく、はれやすい部位です。

### ② 歯ぐきの色

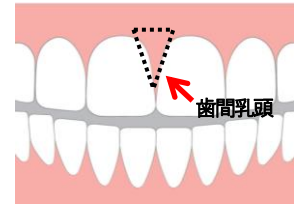
健康な歯ぐきは、うすいピンク色をしています。はれているときは炎症して、赤みが強くなります。

### ③ ブラッシング時の出血の有無

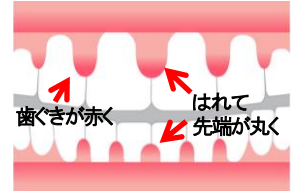
歯ぐきははれているときは、ちょっとした刺激で出血しやすくなります。歯ぐきが健康であれば、念入りにブラッシングをしても出血することはありません。痛みがなくても、出血したときは歯周病が疑われます。

※喫煙者の場合、喫煙による血管収縮で、歯ぐきははれにくいいため、非喫煙者よりもさらに気づくのが難しい傾向にあります。上記3つに当てはまらない場合でも歯周病が進行している場合があります。

<健康な歯ぐき>



<はれているとき>



## ■ 歯周病予防のためのセルフケア2大ポイント

### ① 歯垢を除去する

まずは、歯周病の原因物質である歯垢をしっかりと取り除くことが大切です。歯と歯ぐきの間を意識し、1本ずつ丁寧に磨きましょう。出血がある部分も避けずに歯垢を取り除くことが大切です。鏡で口の中を確認しながら、ブラッシングするのもおすすめです。

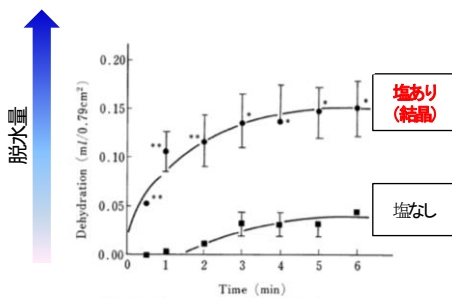
### ② 歯ぐきの血流を回復する

歯ぐきのハレは、歯垢由来の毒素によって歯ぐきに炎症性物質などの老廃物がたまり、血流に障害が起きやすい状態です。歯ぐきに蓄積した老廃物を効果的に排泄し、歯ぐきをマッサージすることで、歯ぐきの健康を保つ効果が期待できます。

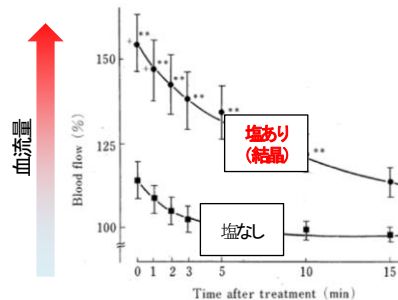
#### ◇ 「塩」の浸透圧で余分な老廃物を排泄し、歯ぐきを引きしめる

昔から歯磨剤に使用されてきた「塩」（結晶）には、脱水作用（引きしめ効果）や血流促進効果が高いというデータがあります。（グラフ④・⑤参照）

グラフ④ 塩の脱水作用（ひきしめ効果）



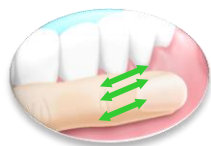
グラフ⑤ 塩の血流促進作用



「塩化ナトリウム水溶液および塩化ナトリウム配合歯磨剤の歯肉血流促進効果」花王株式会社 辻田ら：日本歯周病学会誌、30(3)：868-874、1988。より作図

#### ◇ 歯ぐきのマッサージで、より健康な歯ぐきを保つ

歯ぐきのマッサージには、血流が良くなるなどの歯ぐきの健康を保つ作用が知られています。歯ブラシや指を使って、歯ぐきマッサージを取りいれましょう。



#### 小刻みに

歯と歯ぐきの境目に軽く押し当て小刻みに横に動かします。心地よいと思う力加減で一箇所につき10~15秒程度動かします。



#### 奥から手前に

奥歯から前歯の中央に向かって指を滑らすように大きく動かします。3~5回繰り返します。



#### 下から上へ

奥歯から前歯の中央に向かって下から上へ弧を描くように指を動かします。上の歯ぐきは上から下に向かって動かします。

《ミニコラム》

「塩」は、昔から歯磨剤として、日本人の口腔ケアに使われてきました。健康保持のための暮らし方を解説した江戸時代の書物『養生訓』(貝原益軒)にも、塩を用いた歯磨きについて記載があります。



貝原益軒(江戸時代)

『養生訓』

朝、ぬるま湯で口をすすいで、昨日から歯にたまっているものを吐き出し、干した塩で上下の歯と歯ぐきを磨き、温湯で二十・三十回口をすすぐ

<監修>



高柳 篤史 高柳歯科医院  
歯科医師、博士(歯学)。東京歯科大学卒業。同大学大学院修了(衛生学専攻)。  
花王(株)パーソナルヘルスケア研究所嘱託研究員。

<調査概要>

調査方法: インターネット調査  
調査期間: 2015年2月19日~2月22日  
調査対象: 30歳~59歳の男女868名  
調査内容: 歯や口内に関する意識調査

●ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao とは

『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』は、現代女性のライフステージごとに異なる様々な心身の不調を解消し、女性が健康で豊かな生活を送り充実した人生を実現することを願って、医師や専門家、企業が集い2014年9月1日に発足いたしました。女性のウェルネス実現のために、公式サイト「ウエルラボ」(<http://www.well-lab.jp/>)やイベントなどを通じて、女性が知っておきたい健康の基礎知識や不調への対応策など、心身の健康に役立つ情報を発信します。

●ウーマンウェルネス研究会の概要

- ・発 足 日 : 2014年9月1日
- ・医師・専門家 : 対馬 ルリ子 (産婦人科医、対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長)  
(50音順) 小島 美和子 (管理栄養士、有限会社クオリティライフサービス 代表取締役)  
(敬称略) 川嶋 朗 (統合医療医、東京有明医療大学 保健医療学部鍼灸学科 教授)  
中村 格子 (整形外科医、スポーツドクター、Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長)  
福田 千晶 (産業医、内科医・リハビリ医、人間ドック専門医、健康科学アドバイザー)  
渡邊 賀子 (漢方専門医、麻布ミュージッククリニック名誉院長)
- ・協 賛 : 花王株式会社、株式会社カーブスジャパン、パナソニック株式会社 (あいうえお順)
- ・Web サイト: 『ウエルラボ』: <http://www.well-lab.jp/> (2014年9月11日 OPEN)

<本件に関するお問い合わせ先>

ウーマンウェルネス研究会 事務局

TEL:03-4570-3167 FAX:03-4580-9128 Email:info@well-lab.jp