

歯 肉 炎 に つ い て

○歯肉炎（しにくえん）と歯周病（ししゅうびょう）

歯肉炎とは、文字通り歯肉に局限した炎症の事で、歯を支える骨（しそうこつ歯槽骨）まで炎症が波及していないものを言います。一方、炎症が歯槽骨まで波及し、しそろうろう歯槽骨が吸収を始めたものを歯周病と言います。以前は、歯周病は歯槽膿漏症と呼ばれていましたが、現在は、歯肉炎も歯槽膿漏症も歯の周りの炎症として歯周病と呼ばれるようになりました。

○歯肉炎（歯周病の原因）

口の中を汚れたままにしておくと、歯の表面や根元に付着する細菌が数を増してプラーク（かたまり歯垢）と呼ばれる塊になります。その住民は、連鎖球菌やスピロヘータなど多士済々にわたります。それらは食べカスの糖분을栄養として急速に増殖します。

○プラーク軍団の尖兵。連鎖球菌

口の中には、約200種類の細菌が生息しているといわれますが、真っ先に歯に取りつくのは連鎖球菌。これが露払いをして、スピロヘータ、バクテロイデスなど、さまざまな細菌を呼び寄せます。糖分たっぷりのプラークができると、連鎖球菌はさっそくこれを代謝し、酸を作ってむし歯の原因となります。もちろん、他にも乳酸菌、糸状菌など無数の細菌が一致協力して、歯の城壁攻略に奮闘します。

○プラーク細菌が歯石を作る。

歯肉炎や歯周病の原因となるのは「歯石」です。この頑固者の正体はいったいなんでしょう。研究によれば、その成分は、リン酸カルシウムが一番多いようです。カルシウム40%、リン20%、その他の有機物が25%。歯の表面に頑固に付着するプラーク細菌が、歯石を形成します。これが、歯ぐきの上に積み上がったり、逆に、その土台（歯槽骨）の隙間に潜り込んでいったりして、歯ぐきをゆるくし、歯周病（歯槽膿漏症）の悪化を促進するので、たいへんな難物です。古くなった歯石は、ハイドロオキシアパタイトという、歯や骨とまったく同じ成分のものに昇格。なまじの歯ミガキではびくともしなくなるので、歯医者さんの協力が必要になります。

○予防は歯ミガキが一番

とにもかくにも、歯周病を予防するには歯ミガキによって、その原因となる細菌の塊（プラーク）を取り除くこと（プラークコントロール）が大切です。特に、むし歯に対する歯ミガキとは別に、歯ぐきのためのブラッシングが必要となります。歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目を重点的にブラッシングしてください。詳しくは、かかりつけの歯医者さんで相談してください。