

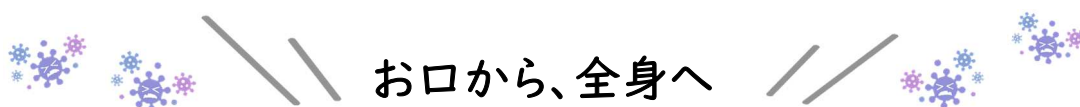
けんこう あなたのお口、健口ですか？

2025 年 6 月 第 103 号 北星学園大学 北星学園大学短期大学部 医務室



ちゃんと磨いてるのに…なぜか歯ぐきがやられる理由

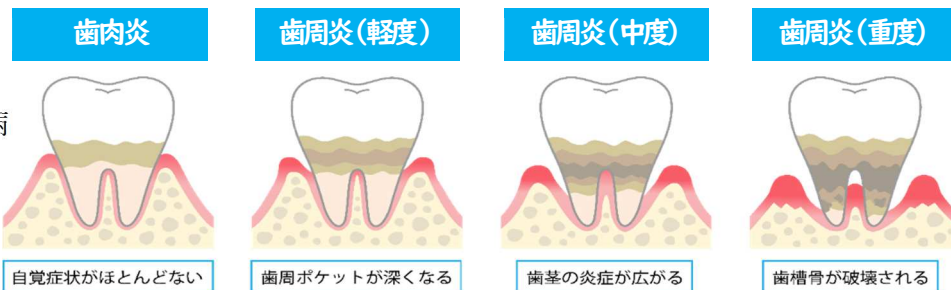
歯ブラシだけではお口の汚れの 60% 程しか落とせていない、というデータがあります。みがき残しにより、虫歯や歯周病のもとになる歯垢（プラーク）の中に潜む「歯周病原菌」に口内が感染し、歯周病を引き起こします。歯周病は、「世界でもっとも蔓延している感染症」と言われています。



歯周病になると、歯を支える歯ぐきや骨が歯周病菌によって炎症を起こし、壊れてしまいます。歯周病で歯肉などから血が出ると、そこから歯周病菌が血流に入り込み、全身に悪影響を与えます。例えば糖尿病・心臓病・肥満・脳梗塞・妊婦の早産や低出生体重児など、様々な病気との関係がわかってきています。

20 代後半から増える歯周病

20 代前半では罹患率は 17% 程度ですが、25 歳を過ぎると急増し、30% 以上が軽度歯周病（歯周ポケット 4 ミリ以上）の状態になります。（厚生労働省「令和 4 年歯科疾患実態調査結果の概要」より）



歯周病には、食習慣や生活リズムも関係しています

偏った食事、深夜の間食、食後の歯磨き、お酒や喫煙など…歯とお口の健康には、食生活や生活リズムが大きく関わっています。また、「疲れやストレス」や「よく噛まない食事」も、免疫力や唾液の分泌を低下させ、歯垢を増やしやすくします。規則正しい生活は、お口の健康を守るためにも大切です。

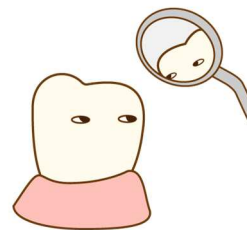
たばこは、歯周病のリスクを高める！

ある統計によると、1 日 10 本以上の喫煙で歯周病のリスクは 5 倍以上、10 年以上吸っていると 4 倍以上に高まるそうです。これは、たばこに含まれる有害物質が免疫力を低下させるためです。例えば「一酸化炭素」は、体に必要な酸素供給を妨げ、細胞レベルで酸素不足を引き起こします。また、血管収縮作用のある「ニコチン」により



血流が悪くなり、体が酸素・栄養不足になります。こうなると、傷を治す細胞の働きが抑えられ、歯周病が治りにくくなるのです。

禁煙することで、歯周病に係るリスクは 4 割も減ります！ お口のトラブルが起きる前に禁煙できるとよいですね。



お口の状態を知ることからはじめよう

歯周病は自覚症状が出にくいので、自分ではなかなか気付けません。体の健康診断と同じように、半年～1年ごとに歯科検診でお口の状態を確認しましょう。初期のうちなら、健康なお口を取り戻すことができます。また、歯の根元深くにたまった歯周ポケットの汚れは、歯科じゃなければ除去できません。

歯周病のセルフチェックが楽しく簡単にできるサイトもあります。ぜひ、試してみてください。(サンスターホームページ「歯周病セルフチェック」 <https://jp.sunstargum.com/check/>)

歯ブラシ以外のブラシも活用



歯と歯の間の汚れには、デンタルフロスがおすすめです。必要に応じて歯間ブラシも活用してください。歯磨きでは気づかなくても、フロスや歯間ブラシを使うと、歯ぐきからの出血に気づくことがあります。歯ブラシだけより少し時間がかかりますが、ながら磨きでも OK！スマホやネットを見ながら朝晩の歯磨きタイムに歯間ケアもプラスしましょう。

現在、市販の歯磨き剤の多くには虫歯予防効果のあるフッ化物が含まれています。歯磨き剤は 2cm くらいたっぷりつけ、歯磨き後 1～2 時間は飲食を控えると効果的です。



本学の学生医療互助会は、歯科受診（保険適応の診療）も補助対象です。定期的なプロのケアと毎日のホームケアでお口の健康を保ちましょう。



唾液を味方に！よく噛んで食べよう

「よく噛む」とは、単に回数を増やすだけでなく、ゆっくりと噛むことも含まれます。噛むことで唾液がたくさん分泌され、さまざまな効果が期待できます。唾液は、口内で雑菌が増える（＝口臭が強くなる）のを防ぎ、粘膜の保護や修復作用によって歯周病を防ぐ働きがあります。さらに、歯の再石灰化（虫歯予防）にも役立っています。

ひと口 30 回、ひと噛み 1 秒が理想です。時々思い出してぜひやってみてください。キシリトールガムの活用もおすすめです。



医務室開室時間

月～金曜日

8 時 45 分～18 時 00 分

(変更になる場合があります)

詳細は CGW 医務室の [医務室カレンダー](#) でご確認ください。

【参考資料】

- 厚生労働省広報紙「厚生労働」2022 年 6 月号
https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou_kouhou_kouhou_shuppan/magazine/202206_00001.html (2025/06/24 参照)
- 日本歯科医師会「歯の学校 数値でみる歯の話 歯周病が世界一！？」
<https://www.jda.or.jp/hanogakko/vol80/number.html> (2025/06/24 参照)
- 日本歯科医師会「happy smile(歯っぴいスマイル) 歯周病と全身の病気とのつながり」
<https://www.jda.or.jp/happysmile2021/shikai/> (2025/06/26 参照)
- 日本臨床歯周病学会「歯周病と煙草の関係」<https://www.jacp.net/perio/cigarette/>、「歯周病とは」<https://www.jacp.net/perio/about/> (2025/06/26 参照)
- 8020 推進財団「働き盛りのお口の健康 歯周病とさまざまな病気」
<https://www.8020zaidan.or.jp/hatarakizakari/> (2026/06/26 参照)
- 大正健康ナビ「喫煙と免疫力」<https://www.taisho-kenko.com/column/11/#ID2> (2025/06/26 参照)
- サンスター「歯周病について知る。」<https://jp.sunstargum.com/knowledge/> (2025/06/26 参照)

【イラスト】歯科素材.com、イラスト A C