

あなたの歯と歯ぐきは
健康ですか？

歯周病の原因は 生まれつきの体質か、 それとも生活習慣か

どんな病気にも「かかりやすい」「かかりにくい」と
いった個人差はつきものです。

「父が歯周病で総入れ歯だった」と嘆く前に、
歯をいつもきれいにする努力をしましょう。



遺伝の確証はない

「うちの親は歯が丈夫で、1本の入れ歯もない」と言う人
がいる一方、「親が若いうちから総入れ歯で不安」と訴え
る人がいます。どちらも「歯の強い弱いは遺伝」という考
え方に立った意見のようですが、はたして本当にそうなの
でしょうか。

結論から言いますと、弱
い歯が遺伝して歯周病にか
かりやすくなるということ
ではありません。歯周病は、
歯の表面にこびりついたブ
ラーク（歯垢）に含まれる細
菌（歯周病菌）に感染する
ことによって起こる感染症
で、その細菌が原因で歯を
支える骨が溶かされてしま
う病気です。



悪い生活習慣が歯周病の原因

ただ、親子間では歯の構造や歯の形、あごの形などが似
てしまうため、歯並びが悪いとプラークが付着しやすくな
るという関連性は考えられます。

さらに言うと、あまり歯磨きをしない、甘いものをよく食



べる、タバコを吸う、ストレ
スをためやすい、などの生
活習慣は家族の間で共通点
が多いものです。こうした
悪い生活習慣は、プラーク
を歯間部にはびこらせたり、
細菌への抵抗力を低下
させたりして、結果的に歯
周病を引き起こすことにつ
ながります。

自ら定期的に歯科健診を受けて虫歯や歯周病の予防に
努める人と、痛くなったときにしか歯医者には行かないと
いう人の違いも、案外、育った家庭環境の違いによるもの
が大きいのかもしれません。

良い生活習慣で歯周病を予防

「自分は歯周病にかかりやすい」という不安を持ってい
るとしたら、それをプラスと考えましょう。その分だけ、ブ
ラッシング（歯磨き）をしっかりとまめに行ったり、道具を
活用することにより歯をいつも清潔に保てればよいの
です。

糖尿病や高血圧などのからだの病気も、以前は「成人
病」と呼ばれ年齢をとれば不可避に起こるというイメージで
したが、食生活や運動不足などが深く関わっていることか
ら、現在では「生活習慣病」といわれるようになりました。
歯の病気は、正しいブラッシングや歯科医院での定期的な
ケアといった生活習慣を身につければ、むしろ予防効果は
からだの病気よりも高いといえます。

中・高校生にもみられる歯周病

平成23年に実施された歯科疾患実態調査によると、15
～19歳では歯肉が健康な人は約30%しかおらず、残りの
約65%には歯肉出血や歯石沈着などの歯周病の初期症状
が認められ、約5%の人はすでに歯周病にかかっていたと
報告されています。歯周病は成人だけの病気ではありません。
初期症状はすでに10代から始まっているのです。

歯周病はSilent diseaseと言われ、初期には痛みがあり
ません。進行すると骨が溶けて歯がぐらぐら動き、痛みが
でてきます。その段階で歯科医院を受診してもすでに手
遅れで、抜歯となる場合もあります。歯磨き時の出血は、
歯周病の初期症状です。将来の歯周病予防のために、中・
高校生の時から丁寧に歯磨きを行うことが必要です。