

女性の

ライフステージと 歯周病について



いつまでも自分の歯でおいしく食事をするために、
しっかり予防したい歯周病。

予防のためには、毎日の歯みがきと歯科医院での
定期的な受診が大切ですが、女性の場合はホルモン
バランスも関係していることをご存じですか？



歯周病について

まず、歯周病について簡単にお伝えします。

歯周病は、歯垢（プラーク）の中の細菌によって、歯を支える歯肉や骨などが炎症を起こす
病気です。進行すると歯を支えられなくなり、歯を失う原因となることもあります。

下のイラストは、歯周病の進行を表したものです。



裏面では、ライフステージごとの
歯周病リスクについて詳しく紹介します。

女性ホルモンと歯周病

女性ホルモンの「エストロゲン」と「プロゲステロン」は、歯肉や歯周組織に与える影響が大きいと言われています。エストロゲンは、免疫を活性化する役割があります。

しかし、免疫が活性化すると炎症も起こりやすくなります。女性はライフステージに応じてホルモンの影響を受けやすいため、定期的な歯科受診などで歯周病を予防することが大切です。

ライフステージごとのポイント

思春期

女性ホルモンの分泌が始まる時期です。ホルモンの分泌が増加して歯肉が腫れやすく、それにより歯垢が付着しやすくなることで歯周病リスクが高まります。

月経

生理前はエストロゲンが増加し、歯肉に炎症が起こりやすくなります。歯周病菌はエストロゲンを好むため、歯周病のリスクが高まります。

若年性（侵襲性）歯周病は、思春期～30代の若年層に発症する歯周病です。

特に、女性に多く、一般的な歯周病より進行が早いです。

女性ホルモンバランスの乱れなどが原因の1つです。

妊娠

妊娠するとホルモンバランスが大きく乱れ、歯周病が進行しやすくなります。歯肉の腫れや歯みがきでの出血、口臭や口の中のねばつきなどの症状がみられます。

妊娠性歯周病は、早産や低体重児出産などのリスクも高まるため、妊婦歯科検診を受けるなど適切な対応が必要です。

更年期

閉経後はエストロゲンが減少します。これにより、骨密度の低下や唾液の減少といった変化がみられ、歯周病が進行しやすくなります。

唾液の減少は歯周病のリスクだけでなく、飲み込みにくさや口臭の原因にもなるため注意が必要です。

かかりつけ歯科医院に
定期的に通い、
健康なお口を守りましょう

みんなでチャレンジ!
減塩・禁煙・脱肥満

福島県では「健康長寿ふくしま」の実現に向け「みんなでチャレンジ!減塩・禁煙・脱肥満」を重点スローガンに掲げています。