

## 全身疾患と歯周病



「令和」を迎えての大型連休。いかがお過ごしでしたか？  
外出を楽しまれた方。お仕事で忙しかった方。  
日常に戻ったところに、お口のチェックはいかがでしたか？  
今回のテーマは「歯周病」。



刑部院長

### 歯周病のしくみ

歯と歯茎の間に細菌の塊である歯垢や歯石がたまる、細菌感染を引き起こします。細菌から出される毒素と炎症性物質は周りの組織を破壊していき、炎症が起ります。このような病気を**歯周病**といいます。

初期は歯茎が腫れる歯肉炎、進行すると歯を支える骨が破壊される歯周炎になります。軽い症状まで含めると、日本の成人の約8割が歯周病にかかっているといわれます。自覚症状がないまま進行し、歯茎の腫れ、出血、歯の揺れを引き起こし、最終的には歯が抜け落ちてしまいます。



近年、歯周病はさまざまな全身疾患の原因となることがわかってきました。

歯周病菌によって作られる細菌の毒素の影響は、体内を流れるすべての血管に巡って、全身の健康に影響します。

糖尿病、心臓・血管系疾患、早産・低体重児出産肺炎、誤嚥性肺炎など、全身的な病気の進行に影響をあたえていることが分かっています。

### 心臓疾患、糖尿病の影響

歯周病菌は歯肉から血管をとおって、血管壁に炎症を起こします。すると炎症部分が動脈硬化を起し、狭心症や心筋梗塞の引き金となります。

重度の歯周病の人ほど動脈硬化による心臓疾患が多くなり、**心臓で動脈硬化が起きたとき、その場で歯周病菌が見つかった**ことが研究者より発表されています。

糖尿病は血糖を下げるホルモンのインスリンがうまく働かなくなったり足りなくなったりする状態です。「**糖尿病の人は歯周病にかかりやすく、歯周病の人は糖尿病が重症化しやすい**」といわれます。

米国の研究によると、生活習慣などから発症する2型糖尿病の患者は、糖尿病ではない人に比べ、歯周病が重症化するリスクが1.5~3倍程度高くなっています。

糖尿病患者は病原体などから身を守る免疫の働きが低下しており、炎症による組織の破壊が進みやすいことなどがその理由とされています。

また、歯周病菌から出される毒素が血管内に入ると、炎症性物質がつくられ、インスリンがでにくくなり、血糖値が上がることも分かっています。

薬や食事のコントロールをしても血糖値が下がらない患者が、**歯医者に行く**と症状が改善することもあるようです。歯周病の治療によって、インスリンの作用を阻害する炎症性物質の血中濃度が減少するためだと考えられています。

### 正しい歯磨きで予防

歯周病を進行させる歯垢は、歯磨きで取り除くことができます。歯肉炎を起していても、初期の段階なら歯磨きによって歯垢を落とし、自分で治すこともできます。ですが、大半の人は虫歯予防の歯磨きをしていても、歯垢をとるための歯磨きをしていません。

歯周病菌は空気を嫌うため、歯と歯茎の間に隠れています。そのため、**歯と歯茎の境目をしっかり磨く必要**があります。

境目を磨くのに適した歯ブラシは、ヘッドの部分が小さめで、歯ブラシの質も少しやわらかめ（歯肉を傷めない程度）のものを選びます。ブラシを歯の付け根に当て、小刻みに動かし、歯垢をかき出すようにして磨きます。

**歯と歯のあいだも歯垢のたまりやすい場所**です。その部分に歯ブラシの先端を当て、小さく横に動かして歯垢をとりまわす。

食べカスが詰まりやすい人は、デンタルフロス（糸）や歯間ブラシを使うとよりよくとれます。歯磨きのときに、フロスなども一緒に使う習慣をつけるといいでしょう。



## 大網歯科医院

＜歯科研修医 増田崇人のご挨拶＞



初めまして、今春、歯科医師になりました増田崇人（ますだ たかひと）と申します。春と言えば桜を連想される方がきっと少なくないでしょう。皆さんは花見に行かれましたか？花より団子の方もいらっしゃるでしょうか。満開の桜が静かに美しいならば、それが時と共に散る様は動的に、なお美しいものです。咲いては風になびかれ、散り行く桜の花びらは、やがて地面に落ちます。落ちた花びらは地面に積もり、絨毯のように折り重なります。開花を行動に、花びらの一つ一つを私たちの記憶に例えると、その花びらは意識的、または無意識的に私たちを成すものでしょう。桜を喩えに用いましたが、日々の記憶や行動が私たちを形造ってゆくものかと思われまます。よろしく御願ひ致します。

増田 崇人

## 片貝デンタルクリニック

＜知覚過敏について＞

知覚過敏というと「歯がしみるだけ。放っておいても大丈夫」というイメージがありますよね。



ところが、このしみる症状、虫歯の痛みの初期症状に似ています。また、歯が欠けたり、削れたり、酸蝕症になったりして歯が壊れてきている時にも起こる症状です。

気が付かないうちに歯が痛んでいることもあるので、思い当たる方やご心配な方は一度診察にいらして下さい。

## おゆみ野総合歯科クリニック

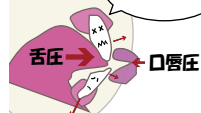
＜口腔機能について＞

わたしたちの口は「食べる」「飲み込む」「話す」などをはじめ、日常生活を営む上で大切な役割を担っています。その機能は、歯並びの良し悪しや咬み合わせとも深い関係があります。

口腔機能の問題を改善するためにMFTが有効です。

口腔周囲筋が歯列に与える筋圧バランスとMTF

舌に押されて前に出ちゃうよ～



筋圧のバランスが崩れている（舌圧が強すぎるなど）と歯は、ずれてしまふ

圧力がちょうどよく心地いい♡



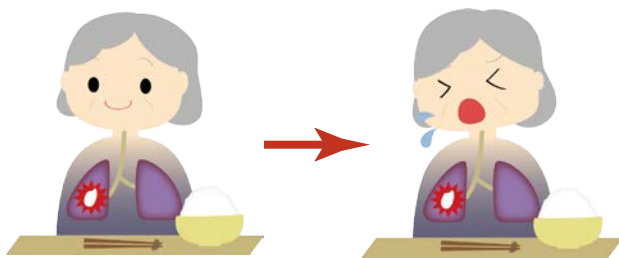
MTFで筋圧バランスを整え、歯の位置を正しく保つ環境づくりを行う。

MFTは「口腔筋機能療法」とも言い、「食べる」「飲み込む」「発音する」「呼吸する」などお口と関係ある機能を改善する訓練です。通院時のレッスンと、毎日のご家庭での訓練で、よい歯並びを維持できるための環境を整えていきます。詳しくはお問い合わせください。

おゆみ野総合歯科クリニック

## 訪問事業部

ごえんせいはいえん  
高齢者に多い 誤嚥性肺炎について



誤嚥性肺炎とは、細菌の繁殖した食べかすや、唾液が気管に入ること（誤嚥）が原因で起こる肺炎です。繰り返し起こすことが多く、高齢者の場合、体力を消耗して死に至る場合もある怖い病気です。

誤嚥性肺炎の予防のために

- ①口腔ケアをし、口腔内を清潔に保つ
- ②誤嚥を防ぐ（食事の環境を整える、嚥下機能を改善する）
- ③免疫力を高める

などがあります。

ご相談などありましたら、お気軽にお声掛けください。