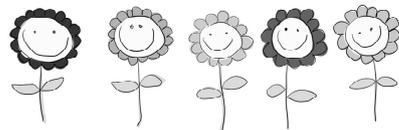


へるすーと さぼーと



「存じますか?」お口と全身の健康の深い関係

歯周病などのお口の状態は、全身の健康と密接な関係があることをご存知ですか?

近年、歯周病を中心としたお口のトラブルが、糖尿病をはじめとする生活習慣病など、全身の健康と深く関係していることが分かってきました。たかが歯周病と思わず、全身の健康とともに、予防や治療を行うことが健康維持や長生きの秘訣ともいえるのです。

口の中には、500〜700種類の細菌がいると言われ、よく歯を磨く人でも、1,000〜2,000億個の細菌が住み着いています。これらは主に、出生後に母親や家族などのもつ菌が感染したものです。

歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病です。ともに細菌が原因で日本人の歯を失う原因の約3割はむし歯、約4割は歯周病です。

歯周病は歯にこびりついた「プラーク(歯垢)」に住み着く「歯周病菌」の繁殖によって起こる感染症で、歯そのものではなく、歯の周りの歯肉に炎症を起こします。放っておくと歯肉炎から歯周炎に進み、歯根を支える顎の骨を溶かし、歯が抜けてしまいます。

また、歯周病菌は全身にも感染します。

生活習慣病との関係

○糖尿病とは相互に関係

糖尿病と歯周病は、強い因果関係が確認されており、糖尿病の患者さんは歯周病が重度になりやすく、歯周病を治療するとHbA1cは0.4下がると言われています。

○肥満・メタボリックシンドロームになりやすい

歯周病が悪化すると、歯を支える歯根膜や歯槽骨が破壊されます。食べ物をよく噛むと満腹中枢が刺激されて満腹感が表れますが、よく噛めなくなるため、満腹中枢が働きにくくなり、食べ過ぎてし

まうことで、肥満からメタボリックシンドロームに進んでしまいます。

よく噛まなければいけない野菜などを避け、甘いものや炭水化物を噛まずに食べる傾向も、肥満につながります。

○脳卒中や虚血性心疾患を引き起こしやすい

歯周病が起ると、血管に歯周病菌が入り込み、歯周病菌が血管を狭めます。それにより脳の血管が詰まりやすく、脳卒中を引き起こしたり、心臓の冠動脈が動脈硬化を起こして詰まりやすくなり、虚血性心疾患が起こる危険性もあります。

その他、高齢者では歯周病菌が混じった唾液や食べ物が気管から肺に入り誤嚥性(ごえんせい)肺炎を引き起こしたり、歯が抜けても義歯を使用せず放置すると、噛む刺激が脳に伝わらなくなるため認知機能が衰え、認知症になりやすくなるなどと言われています。



毎日のお手入れでセルフケア
お口の健康を守るためには、毎日のお手入れが大切です。

毎日歯磨きをしているのに、歯周病になってしまったという人は意外に多いものです。



上手な歯の磨き方

- 歯ブラシを小刻みに振動させて磨く
- 夜、寝る前は特にゆっくり丁寧に磨く
- 小型の歯ブラシで磨く
- 歯と歯肉の境目もブラッシング
- 歯間ブラシやデンタルフロスの活用

毎日のセルフケアを続け、いつまでも自分の歯で健康な日常生活を送りましょう。

