

哲風会通信

2019.5 Vol.89

今年のゴールデンウィーク、皆さんは何連休ですか？

長いお休みの間、歯が痛くなるなどのトラブルは避けたいですね。

日頃からのケアを大切にして、楽しいお休みにしましょう！



歯周病

・歯周病セルフチェック

①朝起きた時、口の中がネバつく	②歯磨きのときに、歯ぐきから血が出る
③歯の隙間に食べ物が挟まる	④歯ぐきの色が赤い、もしくは赤黒い
⑤歯ぐきが痛かったり、ムズムズする	⑥歯ぐきを押しすと血や膿が出る
⑦歯がグラグラする	⑧歯が長くなった気がする
⑨冷たいものがしみる	⑩口臭が気になる

複数当てはまる場合やどれか一つでも症状が強く現れている場合は要注意！

早めの受診をおすすめします。

・歯周病ってどんな病気？

歯周病は歯の周囲で歯を支えている組織が炎症によって侵され、破壊されていく病気です。歯周病の特徴は「サイレント・ディジーズ（沈黙の病気）」と言われ、痛みがなく静かに進行していきます。腫れたりして気がついた時には歯がグラグラしていたり、ものが噛めなくなっていることもあります。

・歯周病と全身疾患

糖尿病

糖尿病になると口腔内にも血流障害が起きます。歯肉の血流が悪くなると酸素や栄養が十分に届かず、唾液の分泌も減って、口腔内の洗浄作用が落ちたり、唾液中に含まれている抗菌物質も減ってしまいます。糖尿病により歯周病菌への防御が弱くなり、歯周病を発症しやすく、進行も早くなります。

逆に歯周病が糖尿病を悪化させてしまうこともあります。歯周病の免疫反応により、サイトカインという物質が作られ、血糖値を下げるインスリンの働きを邪魔してしまいます。

歯周病と糖尿病はお互いに危険因子であり、病状を悪化させあう関係にあります。

心筋梗塞・脳卒中

心筋梗塞や脳卒中は血管が動脈硬化を起こすことにより血管がつまってしまうのが原因です。動脈硬化を引き起こす原因には、高血圧などがありますが、ウイルスや細菌により引き起こされることもあります。

歯周病にかかると、歯周病菌が歯周ポケットから血中に入り、全身に広まります。血管内皮細胞に感染し動脈硬化を起こし、心筋梗塞や脳卒中などの動脈性疾患を引き起こすこともあります。

早産・低体重児出産

妊娠しているときは、プロスタグランジンという子宮を収縮させる作用のあるホルモンのような物質が増えます。この物質は胎児が成長するとともに増え、一定量を超えると出産が始まります。

歯周病で炎症を抑えようとサイトカインという物質が作られますが、過剰になると血液に入り込み胎盤や子宮に運ばれます。サイトカインにはプロスタグランジンの分泌を促す作用があり、胎児が十分に育っていないのに子宮収縮が始まり早産になってしまいます。

・歯周病と喫煙の関係

タバコがお口の健康にも良くないということ、ご存じですか？タバコを吸うことにより、ニコチンなど化学物質や一酸化炭素が、肺からだけでなく口腔内の粘膜からも吸収され血液に入ります。そして毛細血管を収縮させ血流量を減らします。喫煙を続けるうちに、歯肉の血流が悪くなり、免疫機能が低下して細胞の抵抗力が弱まり、歯周病菌が増殖しやすくなります。

血流が悪くなっていることで、歯肉からの出血は減り、歯肉にメラニン色素の沈着が起こって歯肉が赤黒く変色するため、歯周病による腫れや赤みが目立たなくなります。タバコの影響で歯周病を発見しにくい状態になります。

・歯周病予防

歯周病予防はプラークを除去することから。基本は患者さん自身の歯ブラシによるブラッシングです。奥歯の噛み合わせや歯と歯のすき間など細かいところのプラークもしっかりと落としましょう。また、ブラッシングには歯肉へのマッサージ効果もあります。血流がよくなり歯肉の表面のバリア機能が強化されます。

生活習慣が歯周病を引き起こしたり、悪化させることがわかってきています。歯周病を予防・改善していくには口内環境を整えることはもちろんですが、生活習慣を見直して危険因子を減らし全身の健康状態を整えていくことが大切です。

今月の通信担当

今月の担当はちづ歯科クリニックの戸嶋です。

最近、歯を磨いた後に舌ブラシを使って舌の汚れを取るようになっています。

歯ブラシでゴシゴシやってしまうと舌が傷ついてしまうので1週間に2～3回

舌専用のブラシを使って優しく磨くようになっています。



医療法人 哲風会
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912
秋田市保戸野通町4 - 8
TEL:018-853-8214
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝
233 - 1
TEL:018-875-2801