

歯周病について

歯周病とは、歯の周囲に付着した歯垢（プラーク）が歯と歯肉の隙間に入り込み、歯を支えている歯を溶かしてしまう病気です。歯垢には非常に多くの歯周病菌が含まれていて、そして歯を支えている骨を溶かすのです。また、歯周病は歯を失うだけでなく、心臓病や糖尿病などの全身疾患にも悪影響を与えています。

1. 歯周病の種類

●歯肉炎

歯垢が歯の周りに付着することで歯肉に炎症が起こります。

●歯周炎

歯肉炎が進行すると、歯を支えている骨に影響が出て、歯ぐきから血や膿が出たりします。

2. 生活習慣病との関係

高血圧・高脂血症・肥満などは、症状が

軽くても心臓病や糖尿病などの生活習慣病になるリスクを高めますが、この生活習慣病のメカニズムに歯周病が影響していることがわかってきました。また、骨粗しょう症や糖尿病などがあると、歯周病が進行しやすく、治りも悪くなります。

3. 歯周病は感染症である

からだの病気の多くは、細菌が侵入することによって起こります。歯周病も細菌が歯肉に感染して広がる感染症です。口中には腸の中にいる細菌と同じように、口腔常在菌と呼ばれる細菌が住み着いて、「良い細菌」と「悪い細菌」が同居（共生）しています。健康な時にはそのバランスが取れているのですが、歯みがきを怠ると口の中の「悪い細菌」が増えてきて病気を起こしやすくなり、歯肉に炎症が生じます。

4. 毎日のケアによる防止

歯周病は自然に治ることはないので、放っておくと症状がどんどん悪化してしま

ますが、治療をすることによって、ある程度の進行を防ぐことができます。正しいブラッシングを毎日行い、歯周病の原因となる歯垢を取り除き、口中の清潔を保ちましょう。

歯ぐきをマッサージする：マッサージをすると歯肉は引き締まり、歯と歯ぐきの間にできる隙間を減らします。
規則正しい生活を心掛ける：栄養のバランスが悪かったり、不規則な生活を続けたりしていると、体の抵抗力が弱まり、歯ぐきが赤く腫れたり浮いた感じとなります。バランスのとれた食事をすることが肝心です。

5. 歯周病を悪化させる要因

(1)喫煙：タバコを吸っている方は血流が悪くなるので、歯周病が進みやすくなります。いつたん炎症が起きてしまうと治りづらく、歯垢もつきやすくなり、歯肉の色も黒ずんできます。

(2)糖尿病：身体の抵抗力が低下するため、歯周病も急速に悪化させると言われています。

(3)女性の思春期、妊娠、更年期：女性ホルモンの影響で歯肉に炎症を起こし

やすいと言われています。

(4) **ストレス**：ストレスにより歯ぎしりなどをしたり、身体の抵抗力が低下して炎症を起こしやすくなると言われています。

(5) **口呼吸**：口で呼吸していると、口の中が乾燥しやすくなり、炎症を起こしやすくなると言われています。

(6) **食生活**：柔らかくて甘いものばかり食べていると、歯垢ができてやすくなり、偏食をすると栄養摂取が不十分になり、身体の抵抗力が低下します。

(7) **歯並びが悪い**：歯ブラシが十分行き届かなくなると、歯垢がつきやすくなります。

6. 歯周病の治療方法と予防対策

(1) **初期歯周病の治療**：この段階では、歯みがきの徹底に始まり、歯根の表面についているプラークや歯石などの沈着物の除去を行います。この時期であれば、比較的短期間に、そして簡単な治療で改善することが可能です。

(2) **中等度歯周病の治療**：この段階では、初期の歯周炎と同様に歯みがきの徹底に始まり、歯石などの沈着物の除去を行い、さらに、歯周ポケットの改善、動揺している歯の固定、噛み合わせの調整などを行います。

(3) **重度歯周病の治療**：この段階になると、歯がグラグラしたり、臭いがしたりします。通常、歯並びもガタガタになり、見た目も悪くなります。このような状態まで放っておくと、やむを得ず何本か抜歯になることも覚悟しなければなりません。まずはその歯が残せるかどうかを診断します。残せる場合には、除石、歯周外科手術、他の歯との連結をし、歯にかかる力を分散させます。

7. 歯周病の予防対策

(1) **プラークコントロール**
歯周病の予防に大切なことは、しっかりとブラッシングをして歯垢を付着させないことです。

(2) **健康な食生活**
歯垢形成と関わりが強い、柔らかく糖分の多い食べ物は避け、繊維質の野菜や果物などを多く食べることも予防効果があります。

生活習慣の改善

食生活以外にも運動、休養といったライフスタイルの改善から始まります。病気を発見してから治すのではなく、日ごろから自覚を持って、生活を改善していくことが

重要です。

定期健診のすすめ

健康な人なら半年か1年に1回、歯周病にかかったことがある人であれば、3ヶ月に1回ペースで歯科医院を訪れ、検査する必要があります。

8. 具体的な歯周病の自覚症状の例

- ・ 歯肉に発赤、腫脹がある。また、膿が出ることもある。……………
- ・ 歯石が目立つ。(歯の裏側がざらざらしている)……………
- ・ 口臭がする。……………
- ・ 歯みがきをしたら出血する。……………
- ・ 歯が浮いた感じや歯肉がしめたりする。……………
- ・ 歯がグラグラ動く……………
- ・ ものを噛んだら、歯(歯の根の奥深い部分)に痛みがある。……………

上記一つでもチェックがついたら、診察・検査を受けて下さい。歯周病は痛みがなくても徐々に進行する病気です。自覚症状がなくても、定期的に診察を受けることをおすすめします。


(社)日高歯科医師会からお知らせです

日高歯科医師会では、以下の事業を行っています。

1. 無料歯科相談
2. 少人数対象歯の勉強会
3. 歯ブラシアドバイザー
4. スタッフバンク登録制度

詳細に関しましては、日高歯科医師会事務局坂森までご連絡ください。
電話0146-42-2784

日高歯科医師会登録優良歯科医院

日高町	貫気別歯科診療所	中村歯科クリニック	原田歯科医院
日高町立日高歯科診療所	新冠町	田中歯科医院	青山歯科
土井歯科医院	井上歯科医院	東静内歯科診療所	様似町
鎌田歯科医院	新冠ファミリー歯科	波川歯科	島田歯科医院
フォーク歯科	新ひだか町	ふなき歯科	ファミリー歯科医院
門別歯科診療所	ささじま歯科医院	浦河町	えりも町
森歯科クリニック	鮫島歯科医院	宇毛悟歯科医院	にしかわ歯科医院
メイプル歯科トミカワ	アムール歯科医院	吉川デンタルクリニック	
平取町	平野歯科医院	堤田歯科医院	
平取歯科診療所	山口歯科医院	酒井歯科医院	
振内歯科診療所	谷本歯科医院	かつみ歯科医院	

誕生月には歯科検診を受けましょう

社団法人 日高歯科医師会

<http://www.e-hidakashi.com/>

歯と口に関する図画・ポスター コンクール審査結果発表

日高管内各小学校より全部で260点の応募があり、厳正なる審査の結果、会長賞1点、金賞1点、銀賞2点、銅賞3点、アイデア賞4点、入選16点が選出されました。会長賞、金賞、銀賞、銅賞は以下の通りです。

- 会長賞 えりも町立えりも小学校6年 山内 元さん
- 金賞 新ひだか町立山手小学校4年 田湯 亜蓮さん
- 銀賞 新ひだか町立山手小学校6年 河原茉莉乃さん
- 浦河町立浦河小学校6年 柏木 麻琴さん
- 銅賞 新ひだか町立山手小学校3年 猪村はるとさん
- えりも町立えりも小学校6年 菊地 唯さん
- えりも町立えりも小学校6年 岡崎 由季さん

なお、11月4日(金)～11月14日(月)の間、浦河町「Mio」、新ひだか町「ピュア」、日高町「グルメシティ」において、ポスターが展示されます。各会場では、ポスターカレンダー(2種類)の無料配布も行っておりますので、ぜひ、ご覧になってください。

第16号「クイズ」当選者発表と答

「健口だより第16号クイズ」に多数応募いただき、誠にありがとうございました。応募総数46通、正解者46名の中で厳正なる抽選の結果、5名の方が当選されました。景品として、音波歯ブラシを送らせて頂きました。おめでとうございます。

なお、発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

前回の答 「マウスピース」

第17号懸賞クイズ

Q1の答	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	A				
	Q2の答				B	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Q3の答	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	C				
	Q4の答				D	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

1から4までの設問に答えて、ABCDの4文字の単語を完成させてください。(ヒント:1面に答があります。歯垢を英語で言うと…) 設問はすべて、5文字の単語となっています。

- Q1. レコードの湯があるのは、何町?
- Q2. ピーナッツを日本語に直すと?
- Q3. 遊園地で人気の乗り物は、ジェット_____。
- Q4. この日には、サンタクロースがやって来ます。

ハガキに答え・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、〒057-0033 浦河郡浦河町堺町東1-5-15 原田歯科医院内 クイズ係宛にご投函ください。正解者の中より、抽選で5名の方に音波歯ブラシを、差し上げます。

※切:平成23年12月15日(木)(当日消印有効)

*応募はお一人様一通限りとさせていただきます。ご応募された個人情報は、応募者の同意なしに第三者へ提供することはありません。

編集後記

今号は歯科の二大疾患の1つ、歯周病について特集をしました。国民の二人に一人が罹患していると言われていた生活習慣病なのですが、自覚症状が無いとなかなか歯科を受診されないのが現状です。気づいた時には手遅れという方も多く見受けられますので、そうなる前にぜひ、歯科医院を訪れてみてください。引き続き、皆様の貴重なご意見・ご質問・ご感想をお待ちしております。

編集人

西 湯原 舟波
川 浅田 木川
一 史理 博
一
雄 徹 也 明郎