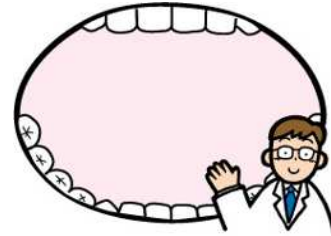


口から健康に(2)

～津山歯科医師会～



歯科の2大疾患といえば、むし歯と歯周病です。

むし歯は近年減少傾向にあります。それは歯みがき粉へのフッ素の添加、口腔清掃意識の高まりなどによるものです。一方、歯周病は成人の約80%が罹患していると言われ、残念ながら重度の歯周病のため多くの歯を抜かざるを得ないのが現状です。

近年、歯周病が全身に影響を及ぼすことが明らかになってきました。皆さんご存知のように歯周病は歯周病菌によって引き起こされ、歯肉が赤く腫れ、出血したり膿が出たり、重度になると歯がグラグラしてくる疾患です。

歯周病で炎症を起こした歯肉には、多数の歯周病菌が付着しており、この細菌や細菌の成分、毒素が血液中に流れ込み、血管を通して全身に運ばれ、何らかの病気を引き起こすと言われています。

歯周病が関わっている病気には以下のものが挙げられます。

- 動脈硬化などの血管系の病気
 - 心臓の病気
 - 肺炎などの呼吸器の疾患
 - 早期低体重児出産^{注)}
 - 糖尿病
- など



なかでも糖尿病は歯周病と相互に関係しているメカニズムも解明されています。歯周病が糖尿病の血糖コントロールを悪くし、糖尿病を悪化させ、反対に糖尿病の悪化により歯周病も重症化する悪循環を繰り返します。

そのため糖尿病の改善には、歯周病を治療することが不可欠となっており、糖尿病の治療指針の中に歯周病の項目が付け加えられています。

歯周病の歯肉の炎症部分を寄せ集めてみると、だいたい掌の面積になると言われています。歯周病の人は手のひらサイズの火傷を常に口の中に持っていることになり、それなら全身に影響が出るのも納得できるかもしれません。

足に小さなトゲが刺さっても大変不快です。そのため歩きづらく、姿勢が悪くなって肩こりが発生する。これなら割と納得しやすいですね。しかし妊婦の方が歯周病だと、早産、あるいは、低体重で生まれてくるとは驚きです。全身状態とは密着に関係しているのですね。

口の中の状態を健康に保つことによって多くの疾患が改善されることを知っていただき、どうぞ皆さん、口腔清掃に関心を持っていただき、実践して欲しいと考えます。

そのために『かかりつけの歯科医院』を活用して正しい、その人に合った歯みがき、口腔清掃を習得していただきたいと思います。



注) 早期低体重児出産：妊娠 24 週以降 37 週未満の早産、あるいは出生時体重が 2,500g 未満の低体重児出産のこと。

お問合せ先：津山市健康増進課

0868-32-2069