

健康管理室だより 2021 5月号

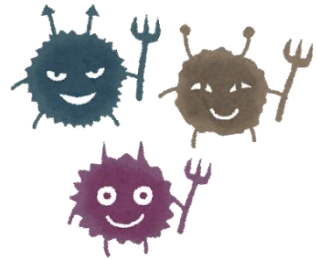
歯の健康について

令和3年5月19日
ポルテックスセイゲン
健康管理室 佐藤

新型コロナウイルスによるマスク生活で、口元や歯を見せる機会が減りました。
更に、コロナ禍への不安から、歯科健診を先送りになっている方もいると思います。
歯への関心が希薄になりつつある今、歯の健康について考えていきましょう。

歯の健康は、全身に影響します

歯周病菌は、**血液の中でも生きることが出来る特別な細菌**です。
歯周病が悪化すると、歯茎から血管に歯周病菌が入り、
毒素を出しながら全身を巡ります。
この毒素は、ほぼ全ての臓器に、**慢性炎症**を起こします。



血管に細菌感染による影響
を与え、**動脈硬化・狭心
症・心筋梗塞・脳梗塞**が起
こりやすくなる



毒素がインスリンの働きを低下
させるため、**糖尿病**になりやす
い・悪化させやすくなる。

認知症になりやすくなる。

早産・誤嚥性肺炎のリスク
が高くなる

新型コロナウイルスが重症化し易くなる。

他人事ではない歯周病

なんと、**成人の約7～8割が歯周病に罹患しています。**

●自分の状態を、歯周病セルフチェックシートで確認してみましょう。

下記10項目のうち、何項目当てはまりますか？



- | |
|-------------------------------------|
| 1.口臭を指摘された・自分で気になる |
| 2.朝起きたら口の中がネバネバする |
| 3.歯みがき後に、毛先に血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある |
| 4.歯肉が赤く腫れてきた |
| 5.歯肉が下がり、歯が長くなった気がする |
| 6.歯肉を押すと血や膿が出る |
| 7.歯と歯の間に物が詰まりやすい |
| 8.歯が浮いたような気がする |
| 9.歯並びが変わった気がする |
| 10.歯が揺れている気がする |

【判定】

チェックが **1~3 個** の場合

→歯周病の可能性があり。軽度のうちに 治療を受けましょう。

チェックが **4~5 個以上** の場合

→中等度以上に歯周病が進行している可能性があります。

早期に歯周病の治療を受けましょう。

チェックがない場合→チェックがない場合でも 1 年に 1 回は歯科検診を受けましょう。



Q. 虫歯菌と歯周病菌は同じ菌？ **A. 違います**

虫歯菌は、歯垢を作り出し、酸で歯そのものを直接溶かします。→むし歯
放置すると、歯の神経や血管にまで細菌が入り、強い痛みや神経の壊死が起こります。

歯周病菌は、歯ではなく歯肉や骨にダメージを与える菌です。

歯と歯茎の中に入り込み炎症を引き起こしやがて歯を支えている骨を溶かします。

糖尿病・喫煙は、歯周病の 2 大危険因子です。タバコをやめないと歯周病治療をしてもなかなか治りません。

今から自分で出来る取り組み

① 毎食後の歯みがきで、歯垢のない状態をキープ。

口の中に住む細菌は普段は悪さをしませんが、砂糖のとりすぎや、磨き残しがあると、食後 8 時間程度でネバネバした物質を作ります（プラーク）。

このプラーク（歯垢）は、粘着性が強いので、うがいだけでは落ちません。

歯ブラシで、しっかりブラッシングする必要があります。

また、歯間の汚れはブラッシングでも半分程度しか落とせないなので、**糸ようじや歯間専用ブラシの使用**をお勧めします。歯垢を放置すると、ブラッシングでも落とせない歯石になります。



② 自分の歯と歯茎の状態を観察してみる

毎日磨いていても、磨き方のクセなどで、しっかりと歯垢が落とさきれていない可能性があります。鏡などで、歯みがき後の状態を確認してみましょう。

③ 1 年に 1 度は歯科検診を受ける

専門的に、歯をクリーニングしましょう。普段落とさきれない歯石の除去や、むし歯の早期発見につながります。

受診の際は、新型コロナ感染予防のため、電話でご予約の上受診してください。



④ 早食いは避ける

唾液には殺菌効果があります。早食いすると、唾液が十分に出ません。

★口腔ケアを行うことで、免疫力がアップします。

80 歳で 20 本以上の歯が維持出来るように（8020 運動）

ぜひ日々の健康管理に歯のメンテナンスを取り入れてください。

