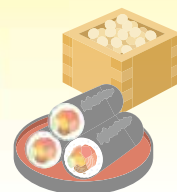


≡ 今月のテーマ ≡

歯周病(歯槽膿漏)

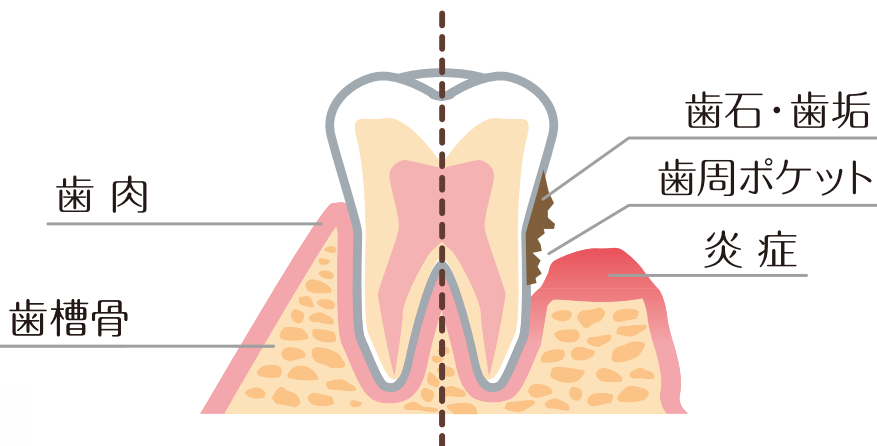
歯周病は万病のもと!?



🦷🦷 歯周病とは

歯そのものではなく、歯を支える歯ぐき(歯肉)や骨(歯槽骨)に炎症性的変化が起こる病気です。歯と歯肉の隙間(歯周ポケット)から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、さらには歯槽骨を溶かしてグラグラにさせてしまいます。むし歯と異なり痛みが出にくいので、気が付かないうちに歯が抜け落ちるほど進行することがあります。

健康な状態



歯周病

原因・進行させる因子

歯周病の直接の原因は、歯の周りや、歯と歯肉の境目に残った汚れ(歯垢)に含まれる細菌です。つまり、歯磨きが正しくできていない人は歯周病になる可能性が高くなります。その他の歯周病の因子として以下のようなものがあります。

- 歯ぎしり、くいしばり
- 不適合な被せ物や義歯
- 不規則な食習慣
- 喫煙
- ストレス
- 全身疾患(糖尿病、骨粗鬆症など)

セルフチェック

- ☑ 歯磨きのときに出血する
- ☑ 口臭が気になる
- ☑ 歯肉が赤く腫れている
- ☑ 口の中がねばねばする
- ☑ 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまがある



歯周病は予防と治療が可能な病気です。

少しでも気になる症状があれば、いちど歯科医療機関で検査を受けることをお勧めします。

🦷🦷 歯周病が体に及ぼす影響 🪥

歯周病は、口の中だけの病気と思われがちですが、様々な病気と関わりがあります。

<p>ご えん せい はい えん 誤嚥性肺炎</p>	<p>食事の際にむせたりすると、口内の歯周病菌が気管から肺の中へ入り、免疫力の落ちた高齢者の方は誤嚥性肺炎を発症してしまうことがあります。</p>
<p>心 臓 疾 患</p>	<p>歯周病菌は心臓の血管まで移動し、炎症を引き起こします。炎症が起こると、血管の通り道が狭くなり血流が悪くなります。その結果、血栓(血のかたまり)ができやすくなり狭心症や心筋梗塞を発症しやすくなります。</p>
<p>糖 尿 病</p>	<p>歯周病が進行すると体内で炎症性物質が作られ、それが血糖値を下げるインスリンの働きを悪くしてしまいます。それにより糖尿病が悪化することがあります。</p>

予防のために

いちばん大切なことは毎日の丁寧な歯磨きです。頻回に磨いても、歯周病の原因である歯垢を落とせていなければ意味がありません。歯の表面だけではなく歯と歯肉の境目を意識して磨くことが大切です。



ブラッシングのワンポイントアドバイス

- ① 順番を決めて磨こう
磨き残しが無いよう順番を決めて磨くといいでしょう
- ② 歯と歯肉の境目を重点的に磨こう
強い力で磨くと歯肉を傷つけてしまうため、軽い力で細かく動かしながら磨きましょう
- ③ 寝る前はより丁寧に磨こう
睡眠中は口内が乾燥し、菌が増殖しやすい状態になるので時間をかけて磨きましょう

健康な状態を保つために、毎日のセルフケアに加え定期的にお口の状態チェックや清掃を受けておくと安心です。その際、正しいブラッシング方法の指導を受けてみるのもいいでしょう。また、いちど治療しても容易に再発するためメンテナンスは継続することが大切です。

【参考】厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト 特定非営利活動法人 日本歯周病学会

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、
お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 北山店

みやこ薬局

<https://www.miyako-ph.co.jp>

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店