



# けんこう福袋



2022年  
12月  
第45号

Warm Pharmacy  
**LUCKY BAG**  
ぬくもりの薬局  
ラッキーバッグ株式会社  
〒996-0021 山形県新庄市常葉町1-32  
TEL. 0233-29-8177



## ドクターアドバイス



### みずか歯科医院

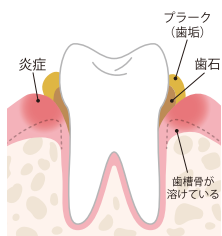
和田 瑞可 先生

(歯科、小児歯科)

### 患者様に知っておいてほしい歯周病の知識



30歳以上の成人の約80%がかかっていると言われる歯周病。大切なのは予防、適切な治療です。歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯ぐきや、歯を支える骨が溶けてしまう病気です。歯と歯ぐきの境目の清掃ができないと、そこに多くの細菌が留まり歯ぐきの辺縁が炎症を起こして赤くなったり、腫れたり、出血したりしますが、痛みはほとんどの場合ありません。さらに進行すると膿が出たり歯が揺れてきて、抜かなければならなくなってしまいます。



口の中にはおよそ400~700種類の細菌があります。ブラッシングが不十分だったり、砂糖を過剰に摂取すると細菌がネバネバした物質を作り出し、歯の表面にくっきます。これを歯垢（プラーク）と言い、粘着性が強く、うがいをした程度では落ちません。



歯垢は乳白色で、歯に似た色調であることから、見落とされがちです。しかし、そこには、むし歯菌、歯周病菌などを含め、多種多量の菌が含まれています。

その濃度は「1gあたり1000億」と言われており、これは糞便に匹敵するレベルです。この歯垢の中の細菌が歯ぐきから出血することにより血管内に進入し、歯ぐきに炎症を引き起こし、やがては歯を支えている骨を溶かし、さらには全身状態に悪影響を及ぼすといわれています。

歯垢は取り除かなければ硬くなり、歯石と言われている物質に変化し、歯の表面に強固に付着します。歯石に変化してしまうとブラッシングでは取り除くことができず、歯周病が進行し続けてしまいます。歯垢の段階で除去する事が重要です。

歯垢はうがい程度では除去できないので、歯ブラシなどで物理的に落とすしかありません。歯ブラシの毛先が届かない歯と歯の間は、デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助清掃用具を使うことも重要です。



歯周病は、予防でき治療も可能です。大切なのは、予防、治療、メンテナンスです。歯周病の原因は歯垢ですから、それを溜めない、増やさないことが基本です。そのためには、正しいブラッシングの方法を毎日実行することです。歯の表面を歯垢のない清潔な状態にしておく事が大切です。そして歯と歯ぐきの健康を保つため、歯科医院での専門的なクリーニングなどのメンテナンスを定期的に行うことが重要です。



今月のテーマ

## 歯周病と合併症

歯周病を放っておくと、全身の健康に影響を及ぼすことが分かってきています。

歯周病菌やその菌が産生する毒素や歯茎の炎症によって出てくる炎症性物質などが歯肉の血管から全身に入り、様々な病気を引き起こします。



今回は歯周病合併症の中の糖尿病、心臓疾患・脳血管疾患についてお話します。

### 歯周病と糖尿病

歯周病により、歯周病由来の毒素が血糖値を下げるホルモン(インスリン)の働きを弱めてしまいます。歯周病と糖尿病は密接に関わっているのです。



### 歯周病と心臓疾患・脳血管疾患

歯周病菌が血管内に入り心臓へ送られると、心臓の弁や内膜の感染を起こし、心内膜炎を起こします。また、歯周病菌による刺激により、動脈硬化を誘導する物質が出て血液の通る道が狭くなります。そして狭心症や心筋梗塞のリスクが高くなるのです。心臓だけではなく、全身の血管で起こる可能性があり、脳卒中のリスクも高くなります。



歯周病を予防することが生活習慣病予防になります。



スマイル薬局（薬剤師）藤村 沙保里