

# 健康だより

虫歯も歯周病も『菌』が原因だよな？一体どこからやってきて感染するんだろう

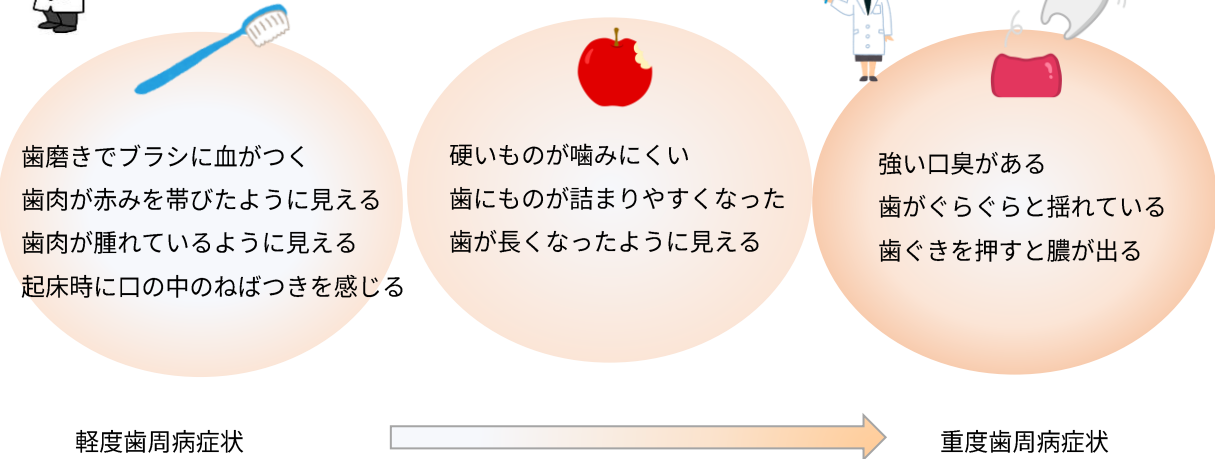
菌に感染しない様に頑張っても、生活の中で完全に防ぐのは相当難しいんじゃない。大切なのは『うつらないこと』より『増やさない対策』じゃよ！

	虫歯菌	歯周病菌
罹患しやすい世代	乳幼児期 (5か月~3才)	10代後半~大人
感染源	親や養育者	パートナー・配偶者
対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>親の口腔内の細菌を減らす</li> <li>砂糖の摂取量を減らす</li> <li>定期健診や予防処置</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ブラッシングとフロス</li> <li>定期健診クリーニング</li> <li>歯石除去</li> </ul>

歯を残そう

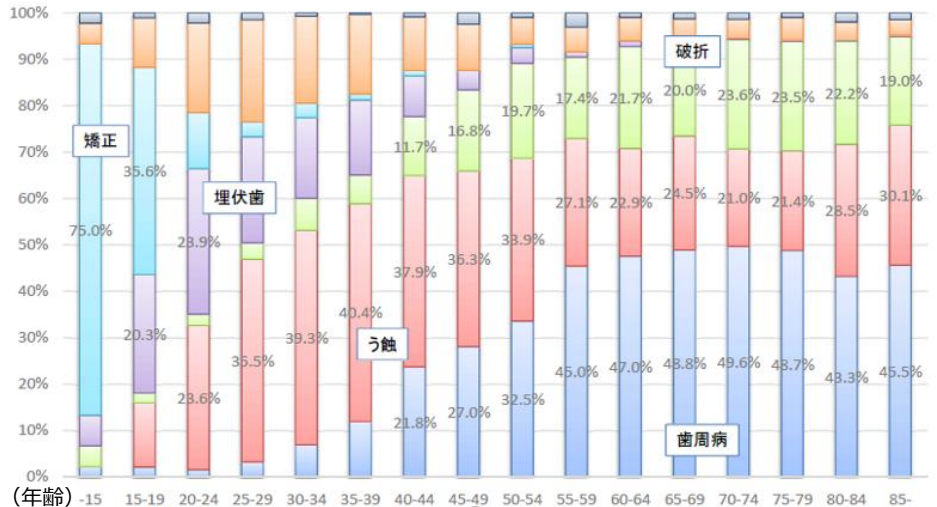


## 歯周病の症状と進行具合



歯を失うタイミングはいつか？

## 年齢別に見た抜歯の主な理由



抜歯に至る理由は歯周病が圧倒的に多いんですね？

そうですね。特に50代以降になるとその傾向が顕著になるのがわかるね

20代の抜歯理由：矯正治療のため、親知らずなど  
 30代~抜歯理由：う蝕（虫歯）  
 50代~抜歯理由：歯周病によるものが多い  
 ※40代ごろから破折による抜歯も増加する

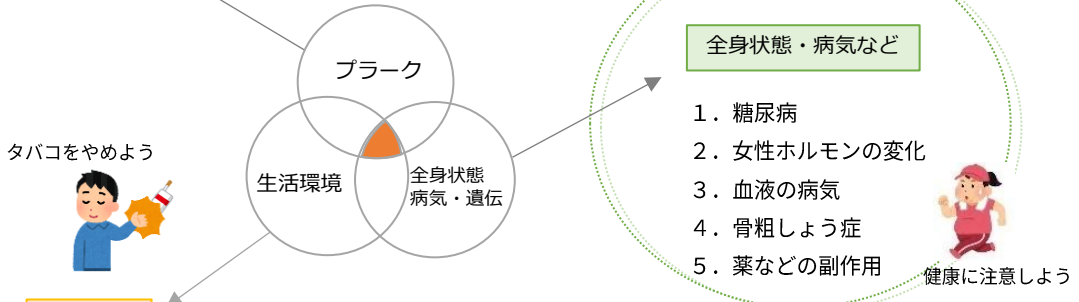
歯を磨こう



プラーク（細菌の塊）

口の中のプラークは薬品では除去できません  
 歯ブラシ・デンタルフロス・歯間ブラシを使用して、プラークを可能な限り0に近づける事で歯周病から歯を守ります

3つの輪が重なれば特に歯周病のリスクが高くなるよ



タバコをやめよう



生活環境

喫煙習慣、食習慣、睡眠不足など、口呼吸  
 ニコチンが血管を収縮させるため歯肉に酸素栄養などが行き届かなくなる  
 糖分の過剰摂取は歯周病のエネルギーとなりプラークを増やします  
 自律神経のバランスが崩れることで、体の抵抗力が低下し歯周病菌が繁殖しやすくなります  
 口呼吸は乾燥を招くため、抗菌作用がある唾液の湯きから細菌繁殖を招きます



健康に注意しよう

## 知っておきたい、歯周病と糖尿病の「深い関係」

「しっかり磨いているつもり」なのに、なぜか歯ぐきが腫れやすい…その原因に糖尿病が関係しているかもしれません

最近では糖尿病内科のお医者さんが歯科へ定期健診に行くようにすすめることも増えているよ



### ROUTE A

#### 歯周病が糖尿病を悪化させる

##### STEP01

#### 炎症物質が血液にあふれ出る

歯周病菌によって、歯肉が慢性的な炎症を起こすと、そこから炎症物質（サイトカイン等）が大量に作られ、血液にあふれ出します

##### STEP02

#### インスリンの働きをブロックする

血管を通して全身に運ばれた炎症物質は、血液中の糖分をコントロールする唯一のホルモンである「インスリン」の邪魔をして、効き目をブロックします。

##### STEP03

#### 血糖値がコントロールできず上昇する

インスリンがうまく働かなくなる（インスリン抵抗性）ため、細胞が血液中の糖を取り込めなくなり、結果として糖尿病の数値が悪化していきます。

### ROUTE B

#### 糖尿病が歯周病を悪化させる

##### FACTOR01

#### 抵抗力がパワーダウンし働かない

高血糖の状態が続くと、口の中の細菌と戦う免疫細胞の機能が低下し、結果として歯周病菌の増殖を抑え込めなくなってしまいます。

##### FACTOR02

#### 組織の修復ができず治っていかない

血管が傷つくことで歯ぐきの血流も悪化します。必要な栄養が届かないため、歯肉の傷や炎症などの自己修復が遅く、治りにくくなります。

##### FACTOR03

#### ドライマウスが歯周病を進行させる

高血糖になると尿量が増え、体内が脱水気味になります。体全体が水不足になるため、口の中を潤し殺菌作用を促している唾液も作れなくなり、自浄作用も失われ、歯周病菌が爆発的に繁殖します。

## 歯周病予防ポイント

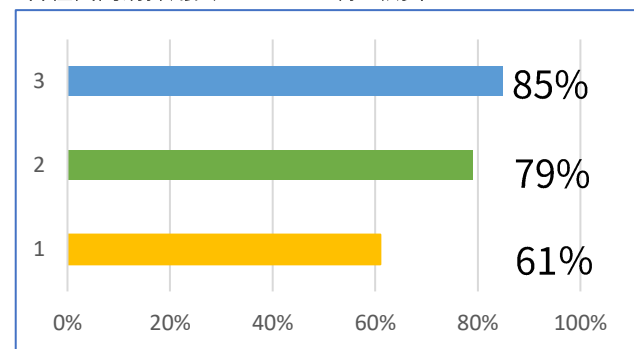
### 「歯と歯肉の境目」と「歯の間」を狙ってブラッシングする



歯周病菌は、空気を嫌うため「歯周ポケット（歯と歯ぐきの隙間）」に潜り込んでいます。ただ表面をゴシゴシ磨くのではなく、「境目」を意識することが重要です。

### 補助清掃用具（フロス・歯間ブラシ）を必須使用していく

#### 各種歯間清掃用具のプラーク除去効果について



歯ブラシだけでは、全体の約6割しかプラークを落とせません。歯周病が特に発生しやすい「歯と歯の間」の汚れを落とすために、デンタルフロスや歯間ブラシを1日1回（特に就寝前）必ず併用しましょう。

洗口液を使用することで歯周病菌が完全なくなるわけではありません

口腔内から細菌やプラークを取り除くにはブラッシングやフロスを使用するしかないので、頼りすぎないようにしましょう

歯並び・磨き方・唾液の質・食生活によって歯石が付きやすい人、付きにくい人の差が出ます。歯石は定期的に歯科医院でクリーニングしてもらうことをお勧めします