

健康だより



新生活がスタートし1か月が経ちました。新しい環境に慣れてくると溜まっていた疲れがどっと押し寄せてきます。この時期は無気力や食欲不振、不眠など体の不調を訴える人が多いですが、見落としがちなのが歯の病気です。今月は代表的な歯の病気である、歯周病についてお話していききたいと思います。



歯周病とは



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、歯の周りの歯茎（歯肉）や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。歯と歯肉の境目（歯周ポケット）に汚れが溜まると、そこに多くの細菌が停滞し歯肉の周辺が炎症を起こして赤くなったり腫れたりしますが、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、歯がグラグラしたりし、進行すると歯を抜かなければならなくなってしまいます。

! 歯周病を進行させる病気があります



・糖尿病

歯周ポケットからは、炎症に関連した化学物質が血管を通して体中に放出されています。ポケットから出て血流にのった化学物質は、体の中で血糖値を下げるインスリンを効きにくくします。それにより、糖尿病の発症・進行がしやすくなります。



・喫煙

たばこの煙や成分は、口の中に入ると粘膜や歯茎から吸収されます。吸収されたたばこの有害物質は、血管を収縮し、歯茎の血流量を減少させます。歯茎に酸素が行き渡らなくなると、歯周ポケットの中で細菌が繁殖しやすくなります。また、細菌が産生する毒素により歯周病を進行させます。



歯を守る生活習慣のポイント



日々の生活習慣を見直すことで歯と口を守り、全身の健康へとつなげていきましょう。

・生活リズムを整える

夜更かしや不規則な食事で生活リズムが乱れると、歯みがきも怠りがちになり、口の中の状態が悪くなります。毎日決まった時間に起きる・眠る・食事を摂るなど、生活リズムを整えましょう。



・よく噛んで、唾液を出す

唾液には口の中の汚れを落とし、歯周病や虫歯を防ぐ働きがあります。よく噛んで唾液をたくさん出しましょう。

・疲れやストレスを溜め込まない

疲れやストレスは体の免疫力だけでなく、唾液の分泌量も低下させます。

ぐっすり眠る、軽い運動をするなど、しっかり休息、上手に発散をこころがけましょう。



・歯磨きは毎食後と寝る前に



「食べたら磨く」を習慣に。睡眠中は唾液が減り細菌が繁殖しやすいので、寝る前の歯磨きは念入りに行いましょう。

・定期的に歯科医院でチェック

早期発見・早期治療のために、定期的に歯科医院へ行きましょう。痛みがなくても半年に一度受診すると安心です。

参考文献 厚生労働省 歯・口腔の健康 歯周病 喫煙と歯周病の関係/国立国際医療研究センター 糖尿病情報センター 歯周病と糖尿病の深い関係 /特定非営利活動法人 日本臨床歯周病学会 歯周病について