

歯っぴい～すまいる

Miyako・Shimohei-Dental-News

宮古保健所・宮古市・山田町・岩泉町・田野畑村・川井村

第8号

知っていましたか？

歯周病とメタボリック症候群には、密接な関係がある!!

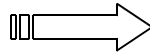
歯周病は歯を失うだけでなく、心臓病や脳血管疾患、糖尿病など様々な健康を脅かす存在であることは、前々号でもお話しましたが、今いろいろと世間を騒がせているメタボリック症候群とも関係があることをご存知ですか。

歯周病菌の毒素が、メタボリック症候群の診断基準である脂質の異常を引き起こし、コレステロールや中性脂肪を増加させるのです。

メタボリック症候群

歯周病

・ 内臓脂肪蓄積の可能性（腹囲） 及び以下のうち2項目以上	
・ 高脂血症	・ 低 HDL 血症
・ 高血圧	・ 高血糖



歯周病になっている確率が高い

生活習慣病など様々な症状を引き起こす

歯周病が悪化する

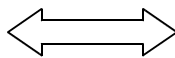


歯ぐきがブヨブヨと腫れていて、歯と歯ぐきの境から、血や膿が出ています。放っておくと歯が抜けてしまいます。

歯周病の症状が軽減すると生活習慣病の症状も軽減されることがわかってきました。このことから、まめな歯磨きやお口のケア、歯医者さんへ行ってお口の中をきれいにすることは、メタボリック症候群対策として有効です。

生活習慣病予防

メタボリック症候群を予防する生活習慣



歯周病予防

歯周病を治療したり、お口のケアをする

～ 自分自身で病気を予防することが大切です～

● **かかりつけの歯科医院をもちましょう。**

● **お口の健康増進のため誕生日歯科検診!!**

バイオフィルムって知ってる？

あまり聞きなれない言葉ですが、これは歯の表面にくっついている汚物の固まり、たとえば言うなら、排水溝のぬるぬるです。

ここには、むし歯や歯周病を引き起こす細菌や微生物がたくさんいて、お互いしっかりとくっつきあい、表面にはちょっとした刺激では破れない強力なバリアーが張られています。さらに、粘着性の物質を排泄しながら、ほかの様々な細菌を集めて巨大化していきます。

★プラークはバイオフィルムの代表格

プラーク(歯垢)は、微生物の固まりを言い、歯の表面にこびりついているプラークはその代表格です。鏡を見てみると、「歯と歯の間」「歯と歯ぐきの境目」「かみ合わせの溝」「詰めたりかぶせたりしているところ」「部分入れ歯の金具のあたり」に黄色くなったプラークがみえませんか？

カビの生えた生ゴミの山と同じで、上から殺菌剤をかけても底まで届かず、抗生剤や洗口剤でも死滅することは難しいのです。



★バイオフィルムをなくするにはどうすればいいの？

もっとも効果が高い方法は、汚れを取り除くこと⇒食後の歯みがきや禁煙に加え、歯医者さんでクリーニング(PMTC)をうけることをお勧めします。

～痛いところも、悪いところもないのに歯科医院に通う必要がない！ とお考えの方へ～

細菌がのどから進入して全身の病気をひきおこしてしまうこともあります。その予防のためにも、ぜひ年1回は歯科医院で歯石除去やクリーニングをしませんか。

お口うるおい 楽しい会話

舌体操

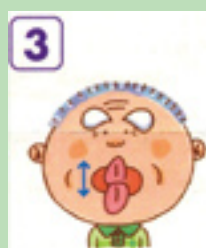
口をあけておこなう舌体操(5回づつ行いましょう)



- 舌をおもいきり出したりひっこめたりする。



- 舌をできるだけ前に出して左右に動かす。
- 口のまわりをなめるように舌を左右、かわるがわるにまわす。



- 舌を出して、鼻のあたみや、あごをなめるような感じで、上と下に動かす。
- ※効果：ことばをはっきり発音するのに役立ち、口の中が乾燥しにくくなります。食前におこなうことで誤飲を防ぎます。

ある無料歯科健診での会話



宮古歯科医師会ホームページのURLは、<http://www.miyako-da.jp> です。

「歯っぴい～すまいる」をご覧になってのご感想を、HPにお寄せ下さい。