

～食事・治療・歯・薬を考える～

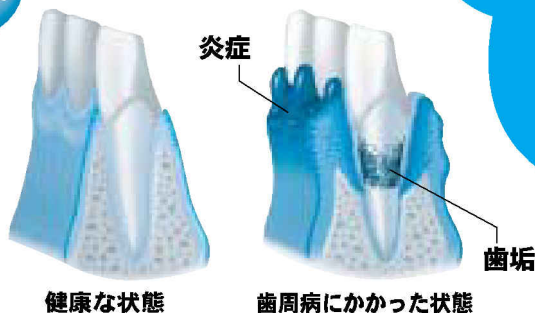
教えて！ 健康のコツ

小笠掛川歯科医師会 その9
(☎22-6120・FAX22-1567)



シリーズ病診連携

みんなの健康づくり



体の健康管理は、まず「口」から さわやか健康“歯”族

口の中は細菌でいっぱい

私たちの歯や歯ぐきのまわりには、300種類以上の細菌が存在します。これらの細菌は、炎症を起こす物質を生み出し、むし歯や歯周病の原因となります。

さらにこれらの物質、あるいは一部の細菌は、血液を通じて全身のあらゆる器官に広がり、体の病気に大きく関わっています。

歯周病菌が引き起こす病気

◎肺炎（誤嚥性肺炎）

私たちが物を飲み込むとき、咽頭蓋という「ふた」により、気管に食物が入るのを防いでいます。しかし、年齢とともに体の反射が低下するため、気づかないうちに飲み込んだものと一緒に歯周病菌が気管から肺に流れ込み、その結果、肺炎を起こすことがあります。

※異物を誤って飲み込むこと

◎心血管系疾患

血液中に入り込んだ歯周病菌が血管壁に感染すると、体の防御反応により、動脈硬化を引き起こします。また、歯周病菌の周りに血小板がたまって小さな塊となり、血管に詰まることも考えられます。

◎細菌性心内膜炎

口の中で増えた細菌は、歯ぐきから血液中に入り、全身に広がる場合がありますが、ほとんどの場合、体の防御システムによってすぐに排除されます。しかし、心臓の弁に障害のある人や人工弁を入れている人では、弁の周りの血液の流れが滞っています。この部分では細菌が体の防御システムから逃れ、心臓の内膜に住み着いて増殖し、心内膜炎を引き起こすことがあります。

◎糖尿病

細胞には通常、インシュリンに反応して血液中の糖を取り込み、血糖値を下げる働きがあります。しかし、歯周病菌により作り出される物質が血液中に入り、それを

阻害することがあります。

◎低体重児出産

歯周病菌から作り出される毒素により体を防御する細胞を刺激することが、早産を引き起こす原因の一つと考えられています。

口の中を清潔に

これらの病気から体を守るために、歯垢を取り除くプラークコントロールがとても重要です。

歯垢は毎日の食生活で付着します。まずは、口の中の清掃を毎日十分に行うことが重要です。その上で、歯垢を除去しにくい歯と歯ぐきの間や、歯と歯の間を歯医者さんで3～6か月ごとに定期検診を受け、清掃してもらいましょう。

プラークコントロールは、口の健康を守ると共に体の器官を守り、全身の健康を生み出すことにもなります。

