

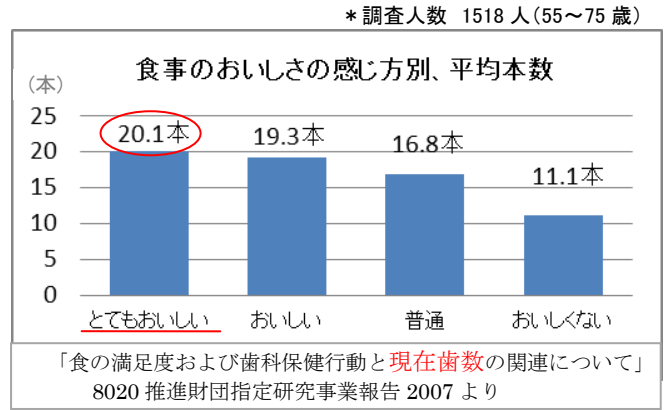
第25回は、「**歯周病**(いわゆる、**歯槽膿漏**)」について考えてみたいと思います。

「8020運動」をご存じですか? 「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて始まった運動です。歯を失って食べにくくなると、栄養がとりにくくなり筋力が低下したり、病気にかかりやすくなります。平成23年歯科疾患実態調査では、8020達成者は38.3%という結果となっています。

歯を失ってしまう主な原因として「虫歯」と「歯周病」がありますが、今回は**初期では自覚症状が少なく気づきにくい『歯周病』**をとりあげてみました。おいしく食べて、楽しく、いきいきとした毎日を過ごすために、歯と口の健康を保ちましょう。

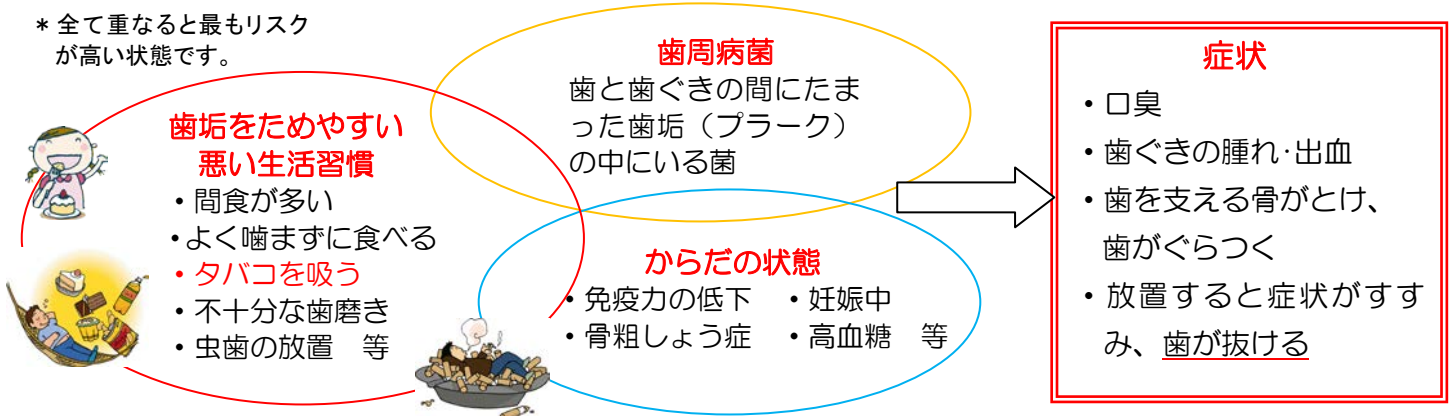
◎歯はどんな役割を担っているのでしょうか?

歯は、単に食物を噛むだけでなく、「おいしく食べる」「楽しく会話する」など『いきがい』に深く関係していますね。また、唾液にも、口の中の汚れや細菌を洗い流したり、食べ物を消化するとともに飲み込みやすくするなどの効果があります。



◎歯周病の原因と症状

*全て重なると最もリスクが高い状態です。



◎歯周病の予防方法

セルフケア

- ・歯垢をためやすい悪い生活習慣を改善しましょう
- ・毎日の歯磨きが大切です。(歯科を受診し、歯科医師や歯科衛生士から、ご自分に合った歯磨きの方法をアドバイスしてもらうとよいです。)

プロフェッショナルケア

- ・かかりつけの歯科を決め、定期的に診察を受けましょう。定期的に受診することで、歯周病の予防、早期発見・早期治療に役立ちます。

◎歯周病の予防や治療は、全身のさまざまな疾患の予防や悪化防止につながります!!

<p>肥満防止</p> <p>間食・早食いなど歯垢をためやすい悪習慣を改善することは、同時にメタボリックシンドロームの予防・解消につながります。</p>	<p>糖尿病の改善</p> <p>歯周病による炎症によって、インスリンが血糖値を下げる働きを妨げますが、歯周病が改善すると、血糖値が改善されるというデータが発表されています。</p>	<p>心臓の病気の予防</p> <p>歯周病菌が血液に流れ込み、心臓の弁に感染すると心内膜炎という病気を引き起こすことがあります。また、狭心症や心筋梗塞などのリスクも高めることがわかっています。</p>	<p>認知症の予防</p> <p>歯周病菌は動脈硬化を促進させる為、歯周病を治療することで、脳血管性の認知症のリスクを減らします。また、噛むことがアルツハイマー型認知症を防ぐとも言われています。</p>	<p>肺炎予防</p> <p>高齢者が亡くなる原因として多いのが食べ物やだ液が誤って肺に流れ込む「誤嚥性肺炎」ですが、歯周病菌が重大な原因の一つとも考えられています。</p>
---	--	--	--	--

参考資料：目でみる医書シリーズ徹底図解 むし歯・歯周病 等 * 当院ご希望の方は、歯科外来までお問い合わせください。