

お元気ですか？

～保健師さんの健康チェック～

4月

本当は怖い 歯周病

海宮総合病院 保健師 永井 茜さん

虫歯を気にする方は多いと思いますが、歯周病は気をつけていますか？

- ・口の中がネバネバする
- ・歯磨き時に出血する
- ・口臭が気になる
- ・歯肉が赤く腫れている

など、口の中が気になることがありますか？

歯周病とは、歯と歯肉の境目の清掃が行き届かず、細菌が溜まり歯肉の辺縁が炎症を帯びて赤くなったり、腫れてくる疾患です。進行すると歯と歯肉の境目が深くなり、歯を支える土台の骨が溶けて、歯がぐらついたり、抜けてしまつことがあります。歯周病原因菌は腫れた歯肉から容易に血管内に侵入し、全身に回り、血管障害、糖尿病、肺炎など全身に影響を及ぼす病気でもあります。

★狭心症・心筋梗塞

歯周病原因菌などの刺激により動脈硬化を誘導する物質が出て、血管壁にプラークが蓄積すると血管が細くなり、狭心症を引き起こしたり、プラークがはがれて細い血管を詰まらせ、心筋梗塞を引き起こすことがあります。

★糖尿病

歯周病は以前から糖尿病の合併症の一つといわれてきましたが、歯周病になると糖尿病が悪化するという逆の関係も明らかになってきました。

★誤嚥性肺炎

原因となる細菌の多くは、歯周病原因菌であるといわれています。誤嚥性肺炎^{※1}の予防には歯周病のコントロールと嚥下^{※2}トレーニングが重要になります。

毎日の歯磨きだけでは十分に歯周病を予防することができません。定期的に歯科医の専門的なチェックを受けて、歯周病を予防しましょう。

※1 誤嚥性肺炎：細菌が唾液や胃液とともに肺に流れ込んで生じる肺炎

※2 嚥下トレーニング：嚥下（飲み込み）に必要な舌、口の周り、首などの筋肉のトレーニング