



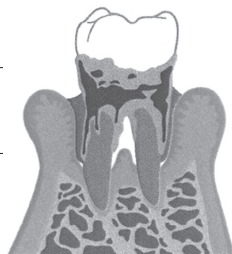
口腔細菌は命とり!?

口臭・歯垢・歯周病の原因は単に年齢を重ねたからだと思われがちですが、これらの病気は「口腔細菌」により感染症にかかった結果でもあると言えます。歯を失う原因となる虫歯や歯周病も、そもそもは口の中に潜む細菌の仕業なのです。

そして、この「口腔細菌」は口の病気だけでなく、全身の疾患にも深く関わりがあることが近年の研究で明らかになってきました。

例えば、高齢者の死因のトップを占める「肺炎」は口腔細菌によって引き起こされることが非常に多く、高齢者は抵抗力が落ちているため、吸引され

た口腔細菌が歯グキから血液中に入りこんで全身にまわり、それらの病気を引き起こす原因となります。「実際、歯周病を治療して口の中を清潔に保つように心がけるようになったら、血糖値やコレステロール値が下がったという報告もあるほどです。特に抵抗力の落ちたお年寄りや持病のある人は、口腔細菌を甘く見ていると命とりにすらなりかねない。口腔細菌を減らすよう日ごろから注意することが大切です」と東京歯科大学微生物学講座の奥田教授は指摘しています。



「口腔細菌」に打ち勝つ方法

「口腔細菌」がいかに恐ろしいものかをご理解いただけたでしょうか。それではここで口腔細菌撃退法を説明しましょう。



毎日のブラッシング

毎日（できれば毎食後）きちんとブラッシングをして、お口の中を常に清潔に保ちましょう。但し、「磨いている」つもりでも「磨けていない」場合がありますので、歯科医にしっかりとされたブラッシング方法を指導してもらいましょう。



定期検診

日ごろ丁寧にケアしているつもりでも、自分では取りきれない歯の汚れがあるものです。1ヶ月～6ヶ月に一度は定期検診に行き、専門家である歯科医師に診てもらい、歯と歯グキの健康チェックをしてもらいましょう。

歯と全身の健康を守るには、「口の中をきれいに殺菌し、いつまでも清潔に保つ」ことがとても重要なポイントになります。

お口の相談室

めざそう8020

ハタマルニテマ

KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80



80歳で20本。自分の歯でおいしく食べよう。



健康な歯と歯ぐきは
健康の源泉

自身の未来の
ために守りましょう！
自分の歯



歯科医師 渡辺 雄三

新潟大学歯学部予防歯科卒業後、新潟県の無歯科医村へき地事業に11年間携わる。歯周病治療を中心として口腔の改善に努める。2005年5月、故郷・会津若松市石堂町に開業。1958年生まれ、山歩きが趣味。

歯石は歯の健康の大敵です

虫歯になっていない健康な歯でも、歯を支える周りの組織がしっかりしていないと、歯はダメになってしまいます。歯の周りの組織をいためる大きな原因は歯石にあります。

歯石除去(スクレーピング)を含めて半年に一度は定期検診を受け、事前に予防するのが健康管理の第一歩です。

◎歯石は痛みを伴わない

気がついたときにはかなり進行している場合があります。歯石の細菌に感染して、歯肉の炎症が起きたり、歯を支える歯根膜(線維)や骨までも侵されてしまいます。

◎歯石とは何でしょう？

歯の表面の食べかすや微生物などに、唾液中のリン酸カルシウムが作用してできた硬い石状のものです。その上にたくさんの歯垢がついて、細菌の巣となります。

◎手遅れになる前に…

こんな症状に注意！

- ・口の中がネバネバして、口臭がする
- ・歯肉が赤く腫れて、ウミや血がでる
- ・冷たいものや熱いものがしみる
- ・歯の根元に黒いものがついてとれない



正常



歯石がついた状態