

## 歯周病の影響は全身にも

進行すると歯を失ってしまう恐ろしい歯周病ですが、口の中だけでなく、全身の様々な病気にも影響を及ぼします。歯周病が全身に影響を及ぼす仕組みと、予防方法について、大元歯科医院の大元一弘先生にお話を伺いました。

### 歯周病菌が悪さをする

歯周病菌が原因となり、動脈硬化を促進させ血流を悪くすることで、脳血管疾患や心疾患を引き起こしたり、インシュリンの働きを阻害して糖尿病を悪化させたりする場合があります。また、唾液と一緒に細菌が肺へ流れ込むと、誤嚥性肺炎を引き起こすこともあります。また、歯周病は認知症や骨粗しょう症などの様々な病気にも関係しています。

### 予防は自分とプロの二人三脚で

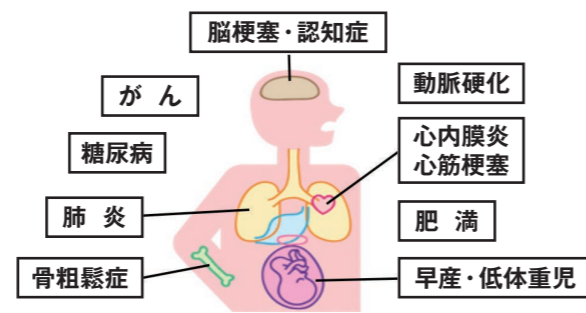
お口のケアは、毎日自分が行う「セルフケア」が基本ですが、歯科医院で受ける定期的な「プロのケア」も必要です。



大元一弘先生  
(大元歯科医院)

▲フェイスシールドの着用など、診療中の感染予防にも配慮しています。

### 歯周病による全身への悪影響

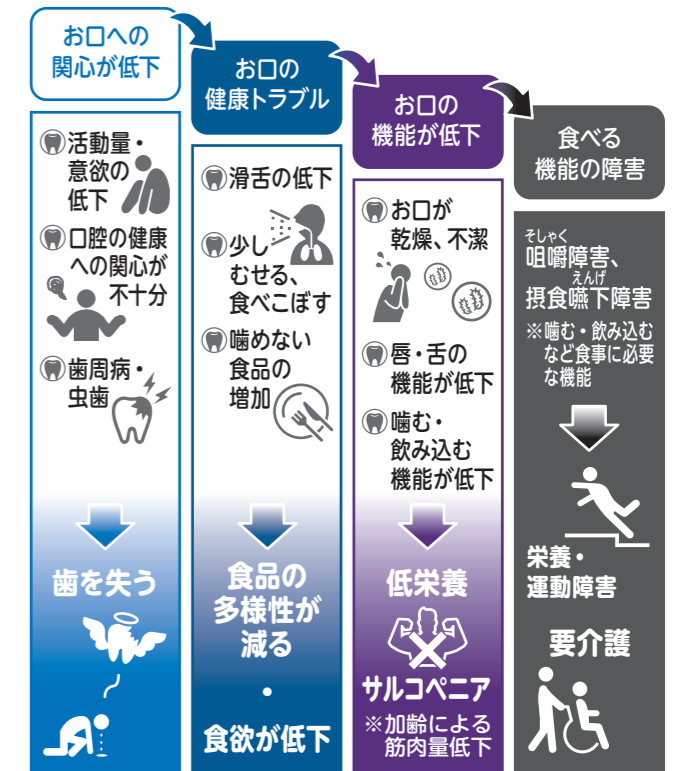


## 要介護状態にならないためにも、お口の健康が大切

加齢などによる衰えをきっかけに口腔機能が低下し、低栄養状態に陥り、食べる機能の障害へと進む現象のことを「オーラルフレイル」といいます。滑舌の低下、少しむせる、食べこぼす、噛めない食品が増える、お口が渇くなどの症状が現れます。



オーラルフレイルが進むと、右の図の様な悪化の一途をたどります。口腔機能の低下は、全身の機能低下へと進み、要介護状態へと繋がる危険性が高まります。



オーラルフレイルを予防するためには、お口を清潔に保つこと、加齢で衰える口腔機能の維持・改善に努めることが重要になります。また、定期的な歯科検診で自分のお口の状態を知ることも予防に繋がります。

【出典】公益社団法人 日本歯科医師会  
「通いの場で活かすオーラルフレイル対応マニュアル2020年版」

## セルフケア

「何かを食べたら歯を磨く」という習慣と、「自分のお口は自分が守る」という意識が大事です。磨く部分ごとに道具を使い分けて、汚れをしっかりと取り、歯肉のマッサージもしましょう。

### ●基本は歯ブラシ

口の状態やブラッシングの方法に合わせて最適な歯ブラシを選びましょう。歯ブラシのヘッドはお口の奥に届きやすいよう小さめのものがおすすめです。軽い力で小さく動かして、磨きましょう。



### ●磨きにくい場所は道具を使って

歯ブラシだけで歯垢を除去するには限界があります。前歯や奥歯、それぞれに適した形のデンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。

## プロのケア

自分ではよく磨けているつもりでも、磨き残しがあったり、歯磨きだけでは落ちなくなった汚れがあります。落とすきれない歯の表面に付着した汚れも、歯科医院できれいにしてもらうことができます。

### ●トラブルのチェック

歯科では、歯肉の状態を見て、色や固さなど、歯周病の症状が無いか、すみずみまでチェックします。



### ●ブラッシング指導

ご自身のお口に適した歯磨き方法を教えてもらえます。

### ●歯ブラシでは取れない歯石や着色の除去

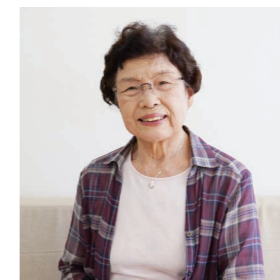
歯科医院での専門的な歯の清掃では、セルフケアでは落とすきれない歯石や着色を除去することができます。そして、汚れの付きにくい滑沢な歯面になるよう磨いてくれます。



## わたしも歯みがきががんばっています!

現在も自分の歯が27本もあります!

8020表彰受賞  
岩城里美さん(83歳)



毎日、朝と夜の歯磨きが習慣で、特に夜は歯間ブラシも使ってしっかり磨いています。歯医者さんへは3~4カ月に1回くらい、食べ物が歯に挟まるのが気になりだした頃に行っています。

お出かけするのが大好きで、今は感染症が流行っているのでマスクをしたり密にならないように気を付けつつ、友達とグランドゴルフを楽しんだりしています。また、食べることも大好きで、自分で色々料理をするのも楽しいですし、この間は孫と一緒に外出に出かけて「ばあちゃん、よお食べるね!」とびっくりされました。(笑)

## 歯っぴー検診で お口の健康チェック

対象者は無料で歯科検診を受けられる「歯っぴー検診」が10月1日(木)から始まります。

受診を希望する歯科医院に電話予約し、自宅に届く受診券を持参して、検診を受けてください。

※治療が必要になった場合の治療費は自己負担となります。  
☑ 尾道市在住で今年度に35・40・45・50・55・60・65・70歳になる人  
※関連記事を13頁に掲載しています。

