

# HAPPY Smile

Vol. 24  
2016

Mouth & Body Magazine  
歯っぴいスマイル



日本歯科医師会 PRキャラクター

年に2回は歯科医院でチェックを受けましょう

日本歯科医師会

URL <http://www.jda.or.jp/>



※ 8020 (ハチマルニイマル) 運動とは、厚生労働省と日本歯科医師会が推進する「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。



GUEST SPEAKER

「アナウンサー」  
**中井美穂**さん  
無理をせず、  
自分のペースで一歩ずつ  
歯とお口の健康を保ち、  
人生を前向きに

| 特 | 集 |

## 生活習慣病と 口腔のケア

～ イキイキした生活は健康なお口から ～

## お口の健康と 全身のかかわり

歯周病リスクから健康を考える

歯とお口のための総合サイト!

日本歯科医師会

検索



非常時の口腔衛生



肺炎を防ぐために  
歯みがきを

お口が清潔でないと細菌が増殖し、肺炎になりやすく、全身の病気の悪化につながります。高齢者は特に注意が必要です。

ハブラシがないときは

食後に少量の水やお茶で、うがいをしてください。ハンカチやティッシュで歯の汚れをとることも効果があります。



入れ歯をきれいにして  
肺炎を防止

お口を清潔に保つには、入れ歯のお手入れが大切です。食後に入れ歯をきれいにし、夜寝るときは入れ歯をはずしましょう。

「災害時にこそ大切！お口のケア」  
～備えておくこと。自分でできること～

この20年余りの間に、阪神・淡路、新潟中越、東日本、熊本と震度7以上の大地震に見舞われた日本。

誰もがいつ、避難生活を余儀なくされることになるかわかりません。

普段、お口のケアをしつかりしている人でも、避難生活においては「1日や2日、歯をみがかなくても大丈夫」とお

ろそかにしてしまいがちです。しかし、お口の中の衛生状態が悪くなると、身体全体の健康に影響を及ぼす可能性があります。

万が一、災害に見舞われてしまった時こそ、お口を清潔に保って全身の健康を守ってください。

日本歯科医師会からのメッセージです。

COLUMN

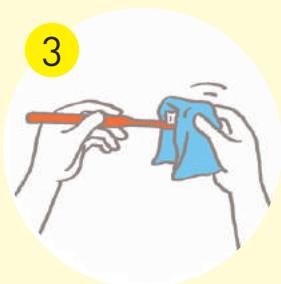
水が少ないときの歯みがきの仕方



1 約30mlの水を用意します。



2 水でハブラシをぬらして、歯をみがきます。



3 合間にハブラシの汚れをティッシュでふきとります。



4 水を少しずつお口に含み、2-3回にわけてすすぎます。

液体ハミガキや洗口液があれば、水のかわりに使うことができます(水ですすぐ必要はありません)。うがい薬もお口を清潔に保つのに効果的です。いざという時のために平常時に試して慣れておくようにしましょう。

HAPPY SMILE  
vol.24  
\*  
ゲストインタビュー



# 中井 美穂

M I H O  
N A K A I

無理をせず、自分のペースで一歩ずつ  
歯とお口の健康を保ち、  
人生を前向きに



した。半年に1回程度です。  
伝えるべきことがまずあつて、それを自分が邪魔をするこ  
となく相手にまっすぐ届ける。  
アナウンサーの仕事は、そうい  
うものだと先輩方から教わって  
きました。その原点に立ち返  
ると、お口の中を良い状態に維  
持することは、アナウンサーに  
とって、非常に重要だというこ  
とがあらためてわかります。  
言葉を話すということは、お

\*

Key Word,

“今の私が一番若い私  
だから、新たなスタートにふさわしいのは、今”

● GUEST PROFILE  
中井 美穂 なかい みほ  
【アナウンサー】

昭和62年4月フジテレビ入社。「プロ野球ニュース」「平成教育委員会」をはじめとする多くの番組に出演し、人気を集める。平成7年、フリーに転向。現在は、「鶴瓶のスジナシ」(CBC、TBS)、「タカラヅカ・カフェブレイク」(TOKYO MXテレビ)、「松任谷正隆のディア・パートナー」(TOKYO FM)にレギュラー出演。平成9年から「世界陸上」(TBS)のMCを務めている。演劇コラムの執筆や、クラシックコンサートの司会、朗読などでも活躍中。



\*

口の中で声を反響させて外に出すこと。例えば、歯並びが悪く、歯と歯の間に隙間があると空気が漏れ、聞き取りにくい発音になってしまいます。それに、お口の中のバランスが整っていないときちんと噛むことができず、内臓への負担も増えるなど全身の健康に悪影響を及ぼしかねないと教えていただきました。もちろん、これはアナウンサーだけでなくすべての人に関わること。みなさんにも、きちんとケアすることをお勧めしたいですし、私自身も気をつけたいと思っています。  
仕事でもプライベートでも、私がかけているのは、なるべく肯定的なものの言い方・考え方をしようということ。『しなければならぬ』『できなかつた』と言ったり思ったりするより、何事も肯定的な文章や思考をもとに行動するようにする。人間、完璧を求めてしまうと、どうしても苦しくなってしまうことがあるのではないでしょう。か。お口のケアについても、一念発起して始めたことが3日は続いても4日目に怠けてしましますよね。そんな時も「できな

\*

かった」「私はダメな人間だ」と思うのではなく、「1日お休みしたけど、またやろう」と思えば良いのです。  
楽しいことならともかく、新しいことを始めるにはとても大きなエネルギーが要るもの。ですから「思い立ったら吉日」、すぐに始めるのが一番です。「今の私が一番若い」のですから。そうして始めたことをやめてしまふのはとても簡単ですが、続けていくのはなかなか大変です。焦って理想に近づこうとするあまり自分を追い詰めてしまふのではなく、少しずつでも前を向いて進んでいけるように自分を励まします。  
そうしながら、決して無理をすることなく前を向いて歩いていきたい。50代を迎えた今、そんな風に思っています。



\*

5年くらい前のこと、ある雑誌の取材で、お口も含めて身体のことをいろいろと調べていただききました。結果を見た先生から「このままの生活を続けていると、中井さんの健康寿命は65歳です」と宣告されてしまった。もう、びっくりですよ。『今までは女性ホルモンがたくさん分泌され、身体を守ってくれていたかもしれないませんが、これからはそうはいきませんよ』と聞かれました。  
その時に指摘されたのが、噛み合わせにズレがあるということ。さっそく、治療を始めることになりました。運動をほとんどしないこともあって、肩こり、腰痛、頭痛、それに飛行機に長く乗ったりすると歯まで痛くなったりすることもあったのですが、それがずっと軽くなりました。噛み合わせを矯正することで、身体全体の傾きが正され、良い影響がいろいろなところに出てきたのでしょう。その取材をきっかけに、お口の状態と全身とのかわりを実感し、定期的に歯医者さんに通うようになりました。

# 生活習慣病と 口腔のケア

～ イキイキした生活は健康なお口から～



第22回口腔保健シンポジウムが、7月9日に東京千代田区のみどり公園ホールで開かれました。このシンポジウムは、1994年に東京で開催された「世界口腔保健学術大会」を記念し、口腔の健康に関する正しい情報を広く一般の市民に広めるために年に一度開かれています。今年は「生活習慣病と口腔のケア～イキイキした生活は健康なお口から～」をテーマに、講演やパネルディスカッション、実践講座などが行われました。

## (1) 口腔疾患とQOLとの密接な関係

口腔疾患と人生ないし生活の質(Quality of Life=QOL)との間には、深い関係があることが研究によって明らかになってきました。中でも歯周病は糖尿病、心臓病や血管の病気の脳卒中など全身の様々な病気に影響を及ぼす恐ろしいものです。

歯周病によって最終的に歯を失うと、食べたい時に食べたいものが食べられなくなってしまう、QOLは確実に低下します。

自分の歯の数としっかり噛めているかということ、寝たきりになってしまいう危険度に関連があるかどうかについて調べてみました。すると、歯が少なく充分に噛めない人は、入れ歯も含めて歯が20本以上あり、そして機能が良好な人と比べると、寝たきりになる危険度が最大で10倍にもなってしまいうことがわかりました。

そんな因果関係を踏まえると、単に歯を失わないために治療をするということが歯科医師に求められているのではないことがわかります。全身的健康状態を良い状態に保つために、歯や口腔内の治療をする。そのことが、歯科医師に求められているわけでは

### 負のサイクルに陥る前に セルフケアをしっかりと

なぜ、そして機能が損なわれると寝たきりになってしまったり、要介護になってしまったりするのでしょいか。運動機能の低下により、要介護となってしまうリスクが高まる状態のことをロコモティブ症候群といいます。骨の密度や筋肉量の低下に伴い代謝量が落ち、食欲が低下し低栄養となってしまう状態です。低栄養がさらなる筋肉量の低下を招き、どんどん負のサイクルに陥ってしまいます。

このロコモティブ症候群は、そして機能を含めた口の機能の虚弱化と重なってきます。歯周病などの口腔疾患によって、歯が少なくなったり噛むことが難しくなったりすると、以前のようには食べられなくなります。すると、栄養が次第に低下、炎症を抑えるビタミン類も減少し、全身の健康状態に少なからず悪影響をもたらすのです。

このような負のサイクルに陥らないようにするにはどうしたらよいのかのほって口の中を清潔に保つことです。歯垢には、歯周病菌をはじめとする細菌がたくさん含まれています。その細菌をすべて取り除くことはできませんが、少ない状態に保ち、自身の免疫機能で細菌に悪さをさせないことです。

## (2) 健康寿命を脅かす生活習慣病

健康寿命とは、自立して介護の必要もなく活動に制限がない期間のこと。いつまでも自立した状態で誰の助けも必要とせず生きていきたい。誰しもそう願うところでしょう。そんな健康寿命を脅かす最大の敵は生活習慣病です。中でも、糖尿病とメタボリックシンドロームはその代表格とも言えます。

政府の調査によると、糖尿病の人は予備軍を合わせると約2000万人。これは、日本人の6人に1人にあたる非常に大きい数字です。そして、その約95%は、食べ過ぎや運動不足で発症する「2型」と呼ばれるものであることが知られています。血液中のブドウ糖量が多く、その変動も大きいというのが糖尿病患者に見られる特徴。しかし、自覚症状がないことも多く、他の病気で通院したことで発覚することもしばしばです。

そのために定期的にかかりつけの歯科医院でプロケアを受け、プロの指導の下、自分に合った日々のセルフケアを行う。全身の健康のために、ぜひそうされることをお勧めします。

その傾向にあります。しかし、健康な人と糖尿病の人との寿命差は、10年から13年とあまり変動がありません。有効な治療をしないでいると血管が傷み、合併症を併発して死に至る危険性もある糖尿病。日本人の健康寿命の延伸に、その予防や治療が重要であることは、言うまでもありません。

## 第22回 口腔保健シンポジウム【講師ご紹介】



基調講演 「**糖尿病・メタボリック症候群**」  
～健康寿命の延長に向けた予防と対策～

### 船木真理先生

ふなき まこと

医学博士 徳島大学病院糖尿病対策センター センター長・特任教授

◆ Profile  
平成3年東京大学医学部医学科卒業後、平成9年東京大学にて医学博士を取得。平成12年ペンシルバニア大学博士研究員などを経て、平成19年以降、徳島大学教授、特任教授として従事。現在は徳島大学病院糖尿病対策センター、センター長・特任教授。



特別講演 「**生活習慣病と口腔のケア**」  
～イキイキした生活は健康なお口から～

### 宮崎秀夫先生

みやざき ひでお

歯学博士 新潟大学大学院医歯学系 教授

◆ Profile  
昭和53年九州歯科大学卒業後、九州歯科大学大学院を経て、平成7年に新潟大学歯学部予防歯科学講座教授。平成13年に同大学大学院医歯学総合研究科口腔健康科学講座教授として従事。現在は新潟大学大学院医歯学系教授。



REPORT 第22回 口腔保健シンポジウム  
**パネルディスカッションレポート**

Symposium Panel Discussion 2016.07.09  
 【パネリスト】船木真理氏／宮崎秀夫氏／田野ルミ氏／中井美穂氏  
 【コーディネーター】南 砂氏

**南** 日本人の平均寿命は、女性が86.83歳、男性が80.50歳（※）とますます延びてきています。しかし、自立して介護の必要のない健康寿命との差は、それほど縮まっています。中井さん、その差はどれくらいだと思いますか？

**中井** そうですね、5年ほどでしょうか？

**船木** 残念ながらも少し長いですね。健康寿命は女性が75歳、男性が71歳ですので、その差はおよそ9年から11年となります。

**南** その差をなんとか縮めようと国もさまざまな取り組みをしているところです。日常的にできる対策としては、食事と運動があげられます。

**船木** 私自身、食べることも飲むことも大好きです。運動量も誇れるようなものではありません。大切なのは、うまく折り合いをつけること。今日は少し贅沢にという日が週に何回かあってもいいのです。ただし、他の日は節制をしましょう。折り合いがつけられているかどうかは、体重でわかります。増えていくのは、やはりよくありません。増減があまりない状態であれば、大丈夫です。運動は、とにかく始めることが大事。例えば、少し歩く距離を伸ばすとか、いつもより早く歩くとか。



**中井** できるところから始めればいいんですね。

**南** 生活習慣病に大きな影響を与える歯周病ですが、日本人の成人は、その8割がかかっているそうです。

**宮崎** 歯周病は、細菌による炎症の病気ですから、内科的に考えれば、薬を飲んで直せばいいということになります。しかし、口は身体の中でもあり外でもあるという点が難しいところ。細菌を殺しても外からどんどん入ってくるわけで、きりがいいのです。大切なのは、どう細菌と付き合っていくか。口の中に細菌がいてもいい。いてもいいけれど、細々としか生きられない環境をつくるのが重要です。

**南** うまく付き合っていくということですね。

**田野** 毎日のセルフケアは、そのためにとても大切なことです。でも、人間は歯垢をとるために生きているわけではありません（笑）。

ですから、歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシを用いるしっかりしたセルフケアは、1日に1回でいいと私は考えています。

**南** 今日、会場にお越しのみなさまには、まず歯科医院でプロフェッショナルケアを定期的に受け、プロの指導の下、ご自身に合ったセルフケアをしていただければと思います。本日は、ありがとうございます。

南 砂 みなみ・まさご  
 読売新聞東京本社 取締役調査研究本部長

◆ Profile  
 日本医科大学医学部卒。ベルギー国立セント大研究員、日本医大助手を経て、昭和60年読売新聞社入社。編集局解説部などで、医療、福祉、教育を取材。編集委員、医療情報部長、編集局総務を経て、平成26年6月から現職。厚生労働省・文部科学省などの有識者会議委員を務める。



（※）2014年平均寿命。2015年平均寿命は女性87.05歳、男性80.79歳。出典：厚生労働省「平成27年簡易生命表」（2016年7月27日発表）

【ブラッシング講座】

**ハブラシは軽い力で小刻みに動かし 確実に歯垢を落としましょう**

実践講座には、昨年に続き埼玉県立大学講師で歯科衛生士の田野ルミ氏が登場。セルフケアの基本である正しい歯みがきの仕方を紹介しました。「ハブラシを大きく動かすと歯垢をしっかりと落とせません。ハブラシの毛先が曲がらない程度の力で小刻みに動かしてください」とアドバイス。デンタルフロスや歯間ブラシを併用することで、さらに効果的なセルフケアが出来る」と説明していました。

**歯みがきの基本はハブラシ**

【歯を1本ずつ丁寧にみがくことが大切】



運動療法は、カロリーを消費するたにめにする。そう思っている人も多いよいうことがわかっていきます。

週に2、3回でOK 無理なく楽しく運動を

運動療法は、カロリーを消費するたにめにする。そう思っている人も多いよいうことがわかっていきます。

もう一つ大きな理由があります。筋肉に負荷をかかると血糖値を下げるインスリンがよく効くようになり、善玉コレステロールが増え、ストレス解消にもつながる。そんな良いことだらけと言ってもよいのが運動療法。ぜひ、習慣として取り入れたいものです。

運動療法で大切なのは、続けることです。多くの人がおためできるのは、ウォーキング。できれば食後に汗ばむ程度、息が少しはしむ程度のウォーキングをしてください。毎日するのが理想です。週に2、3回でも効果はあります。

いずれにしても、食事療法と運動療法、投薬のバランスをうまくとって糖尿病に立ち向かっていただきたいと思

**(3) 投薬以上に重要な食事療法と運動療法**

糖尿病の治療は、食事療法・運動療法・投薬の3つに分けられます。最近では、良い薬があり、薬だけでも糖尿病の目安であるHbA1cの値を正常値に戻すことも可能です。しかし、投薬だけに頼ってしまうと血液に溢れているブドウ糖は、薬の力で血液から脂肪に変わります。すると内臓脂肪型肥満となり、インスリンが効きにくくなって動脈硬化に……。それでは、治療が逆効果になりかねません。

**週に2、3回でOK 無理なく楽しく運動を**

運動療法は、カロリーを消費するたにめにする。そう思っている人も多いよいうことがわかっていきます。

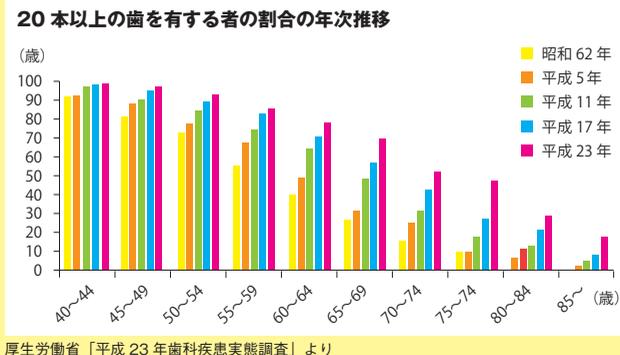
ということはないのです。贅肉がない身体を維持するのに必要な栄養はしっかりとってください。例えば、1日に1800キロカロリーの食事をとるとしましょう。その場合、600キロカロリー×3食でとるのが理想です。血糖値が高いこともそうですが、血糖値が極端に上がったたり下がったりすることがあります。



るということもあり、その予防と治療は8020の達成のための最重要課題と言っても過言ではありません。

8020の達成率は、運動開始当初は7%程度（平均残存歯数4〜5本）でしたが、現在では40%に迫り、80歳での平均残存歯数も13・9本にまで増えています。歯の大切さや8020を達成することの意味が徐々に浸透してきた結果と言えるでしょう。

全身を健康に保ち、イキイキとした生活を送るためにも8020を意識し、定期的なプロフェッショナルケアと日々のセルフケアを怠らないようにしましょう。



日本人が、歯を失う原因として最も多いのは歯周病です。「平成23年歯科疾患実態調査」(厚生労働省)によると初期段階の人を含めると成人の80%以上がかかっています。

**40%に迫る8020達成率 歯周病対策が最も重要**

平成元年にスタートし、今も厚生労働省と日本歯科医師会が推進している「8020運動」。80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動です。「80歳で20本」という根拠は20本の歯があれば食生活にほぼ満足することができると言われることにあります。生涯、食べる楽しみを味わえることは、生活の質を高く維持するためのとても大切な条件。実際に、8020を達成している人は、社会活動への意欲が強いという調査結果も報告されています。

KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80

ハチマルニイマル

# 8020運動

いつまでもおいしいものを食べ続けるための元気な歯は、日々の手入れから。

# What's Vol.3 歯周病

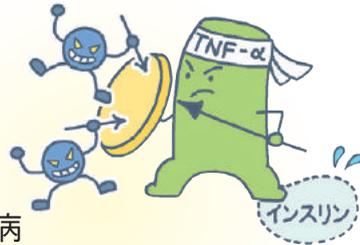
## 歯周病と全身のかかわり

歯周病は、歯やお口だけでなく全身の健康に深くかかわっています。歯周病と関連があるとされている5つの症状についてご紹介しましょう。



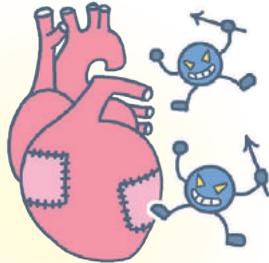
### 01) 糖尿病

常に血糖値が高い状態になってしまう糖尿病。さまざまな合併症のリスクがある中、歯周病もその一つとして見なされています。歯周病を治療することによって、血糖値が改善する可能性があることも報告されています。



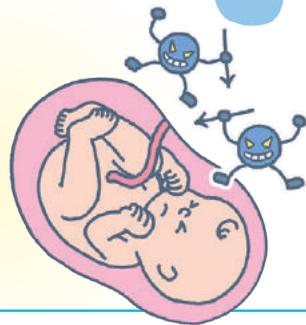
### 02) 心疾患

歯周病の人は、心疾患を発症するリスクが高いことが知られています。その原因は、歯周病によって歯ぐきで生じた炎症性物質。この炎症性物質が、血流を介して心臓の血管にも影響を及ぼすと考えられています。



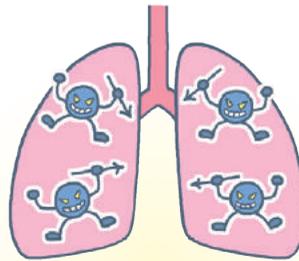
### 03) 早期低体重児出産

妊娠中の女性は、つわりによって歯みがきが不十分になってしまいがちです。歯周病のリスクも増大します。歯周病になってしまうと炎症性物質が影響し、早期低体重児出産の確率が高まるのです。



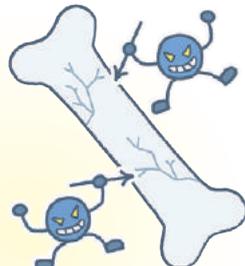
### 04) 誤嚥性肺炎

自らの唾液や食べ物が誤って肺に入り、肺炎を起こしてしまうのが誤嚥性肺炎です。主な原因は、唾液中に含まれる細菌。歯周病菌は、肺炎の原因となるものが多く、歯周病の人ほど誤嚥性肺炎になるリスクが高いと言えます。



### 05) 骨粗鬆症

歯周病は、歯を支える歯ぐきや歯槽骨を壊していく病気。歯槽骨が弱くなると、歯周組織の破壊が進みやすくなるため、骨粗鬆症は歯周病を進行させる一因と考えられています。



# お口の健康と全身のかかわり

## 多くの役割を担う口から全身の健康を促進しましょう



〔文〕  
日本歯科医師会 会員  
磯谷一宏



全身とのかかわりを考えてみると、口には実に様々な働きがあります。

### 脳の活性化とストレスコントロール

ガムを噛むことで眠気防止やストレス解消になることが知られています。唾液分泌量が増すことにより脳への血流が増すことも知られています。ネズミでの実験では、「良く噛んで食べる餌」で育てられた方が記憶力に優るといった結果も報告されています。

### コミュニケーション

気心の知れた人とおしゃべりでストレス解消ができたり、他の人に言葉や（きちんと歯を見せての）笑顔で意思を伝えることで心の健康がはかられたり、といった経験があることと思います。

### おいしく食べる

「食事のおいしさ」には、見た目、香り、食べる場所やメンバーも大きく影響しますが、「味わい」に直接関係するのは味、歯ごたえ、舌触りや喉越しです。それらは「適正量の唾液を分泌する唾液腺」「きちんと味を感じる舌」「確実に噛める歯」「むせることなくスムーズに飲み込める喉」があつてこそそのモノです。

### 体を支え、姿勢を安定させる

アーチェリーや射撃の選手では、歯の詰め物の高さが微妙に違うだけで成績を左右することがあります。また、噛み合わせの正しい義歯を使っている高齢者は「寝たきり」になりにくいとの報告があります。

### 食事の姿勢

口と全身の関係でもう一つ気を付けたいのが「食事の姿勢」。足を組んだまま前屈みで、スマホに目やりながら横座りや、テレビを見ながら寝ころんで、食事をするのは「骨格と、消化を担当する内臓の位置関係」を歪ませ、顎の関節や内臓に負担をかけると言われています。

日本歯科医師会のホームページでは歯やお口に関する情報を公開しています

## 日本歯科医師会ホームページ



日本歯科医師会が提供している歯とお口のホームページ。「テーマパーク8020」「日歯 8020 テレビ」を始め、自分にピッタリな歯のみがき方を見つける「歯のみがき方を探そう!」、ご近所の歯医者さんを探せる「全国の歯医者さん検索」、「シンポジウム動画」などを掲載しています。

URL <http://www.jda.or.jp/>



歯とお口のための総合サイト! 日本歯科医師会

検索

## テーマパーク8020



歯とお口のことなら何でも分かるサイト。「歯科学の歩み」「お口の予防とケア」「お口の病気と治療」「全身との関わり」「お口の仕組みと働き」「歯科とライフステージ」「お口の119」「雑学いろいろ」「歯を失ったら」「歯科医師の仕事」一のカテゴリーに分けて解説しています。

URL <http://www.jda.or.jp/park/>



歯とお口のことなら何でも! テーマパーク8020

検索

## 日歯8020テレビ



赤ちゃんからお年寄りまで、全ての世代の方を対象とした動画番組。「口腔と全身の関係」を始め、「口腔がん」「基本的な歯のみがき方」「歯やお口のトラブル応急処置」「母子健康手帳」「タバコと口の健康」「認知症」「スポーツと歯科」などを配信中です。

URL <http://www.jda.or.jp/tv/>



お口に関する動画を公開! 日歯 8020 テレビ

検索

お口とカラダの健康を考えるサイト

## Mouth&Body PLAZA



お口の健康は、もはやお口だけにどまりません。身体全体の健康につながっているのです。このサイトは、サンスターが提供する、オールヘルスの情報提供を通じて健康を考える、コミュニケーションの広場です。

URL <http://www.mouth-body.com/>

お口と健康について学ぼう! MBプラザ

検索

# 歯周病リスクから健康を考える

## 歯周病が全身に影響を及ぼす可能性について



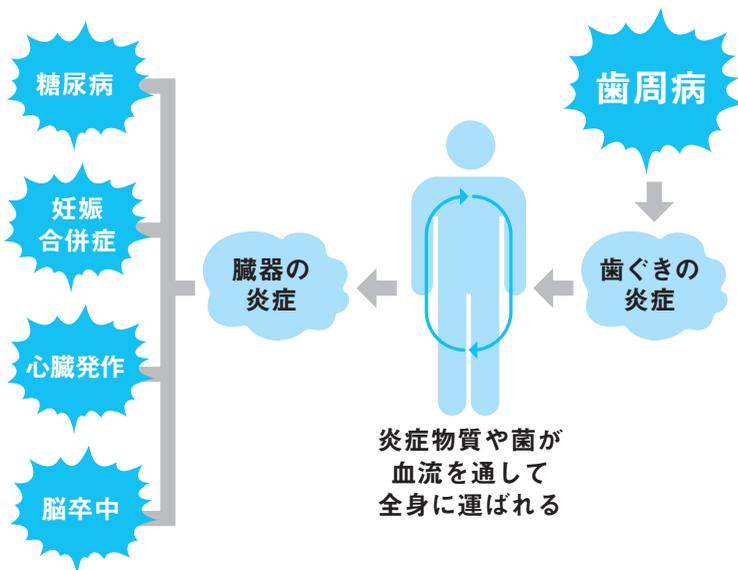
〔文〕  
日本歯科医師会 会員  
石野善男

「歯周病にかかって、もし、歯を失ったとしても、そのときは歯科で入れ歯などを入れれば、結局また噛めるようになるから大丈夫」などと、歯周病を放っておけない事実がわかってきました。

歯周病が歯科以外の医科で扱う病気にまで関連して、全身の健康に悪影響を与えることがわかってきたからです。

長期にわたって追跡調査した研究結果から、進化した歯周病は喫煙や高コレステロール血症に比べて、心臓発作や脳卒中を発症するリスクが高いことがわかってきました。

歯周病にかかると、歯周病菌によって口の中の歯ぐきに炎症を引き起こします。このときの炎症物質や菌自体が歯周ポケットから歯周組織内部に侵入し、これらが血流を通して全身に運ばれることで、様々な臓器に炎症反応を引き起こすということが報告されています。この歯周病に伴った全身臓器における炎症が糖尿病、妊娠合併症の慢



性疾患や心臓発作、脳卒中を含む心血管疾患などに関連すると言われています。

このように全身疾患のリスクを高める可能性がある歯周病ですが、対処法があります。それは丁寧で確実な口腔清掃の継続です。

ポイントは歯周病だからと言って歯ぐきだけに気をとられがちですが、口の中の細菌への対策ですので、毎日の歯と歯ぐきのセルフケアが肝心です。ただし、歯並びが悪くて清掃しにくいなど、案外セルフケアだけでは十分に清掃できていない場合も多く見受けられます。毎日のセルフケアに加えて、少なくとも年2回程度は定期的に歯科医師や歯科衛生士による、プロフェッショナルケアを受けていただくことをおすすめします。

歯の状態がより健康な方は、全体的な医療費も少なくなる傾向が分かってきました。

私達歯科医師は、歯周病のリスクを少なくするお手伝いができます。

