



歯周病と全身の健康

ドキッ

糖尿病

歯周病の影響でインスリンの働きが阻害され糖尿病を悪化させる

歯周病って歯ぐきの病気になるの？

歯周病は歯ぐきの病気で、歯周病と関連性が高いと考えられる病気が次々と報告されています。

今日のテーマは「歯周病が体の健康に影響！」です。

歯周病菌が食事中や睡眠中に気管へ入り肺炎の原因に

ドキッ

早期・低体重児出産

胎児に影響を与えたり、早産や低体重児出産のリスクが高くなる

ドキッ

狭心症や心筋梗塞

歯周病菌の影響で動脈硬化が進み、狭心症や心筋梗塞に

ドキッ

誤嚥性肺炎

歯周病菌が食事中や睡眠中に気管へ入り肺炎の原因に

健康な体を維持するために定期的なプロケアを受けましょう。

プロケア

ホームケア

歯周病は日々のホームケアと定期的なプロケアで予防できます。

他にも、認知症、関節リウマチ、肥満など

- 認知症
- 関節リウマチ
- 肥満

間違い探し

テーマ

雪遊び

右と左の絵の中で、7か所違うところがあります。探してみてくださいね！

★正解はこちらでチェック





ストレスがお口の健康に与える影響

ストレスは体への影響だけでなく、お口の健康にも影響を与えます。ストレスを感じると、交感神経が優位になり、唾液の分泌が減少し、顎の筋肉が緊張します。その結果、次のような悪影響が起こりやすくなります。

1. 歯ぎしり・食いしばり

ストレスが高まると、無意識に歯ぎしりや食いしばりが増え、歯の摩耗や破損、顎関節症が引き起こされることがあります。歯ぎしり対策としては、マウスピースの使用やリラクゼーション法を取り入れることが効果的です。



2. 唾液の分泌量の減少

ストレスが原因で唾液の分泌量が減少することがあります。唾液は口腔内の洗浄や細菌の抑制に重要な役割を果たしているため、唾液が少なくなるとむし歯や歯周病のリスクが高まります。水分補給やガムを噛むことで唾液の分泌を促しましょう。



3. 口内炎や歯茎の炎症

ストレスは免疫力の低下を引き起こし、口内炎や歯茎の炎症を悪化させることがあります。栄養バランスの取れた食事や十分な休息で免疫力を高めることが大切です。



4. 不健康な生活習慣

ストレスを感じると、不健康な生活習慣に陥りがちです。甘いものやアルコール、タバコの摂取が増えることがあります。これらはお口の健康に悪影響を及ぼすため、健康的な生活習慣を心がけ、ストレス対策を行いましょう。



ストレスがお口の健康に与える影響を軽減するためには、日常的にストレス管理を行うことが重要です。例えば、運動や趣味に時間を割く、リラックスする時間を設ける、深呼吸や瞑想を行うなど、自分に合ったストレス解消法を見つけてください。何か気になる症状がある場合は、早めにご相談ください。

お口の乾燥に気をつけよう！自分でできるドライマウス対策

ドライマウス（口腔乾燥症）とは、さまざまな原因で口腔内が常に乾燥している状態を指します。これは不快感を伴うだけでなく、食べ物が飲み込みにくくなったり、口の中が粘ついたり、話しづらくなったり、口臭が強くなったりするなど、さまざまな問題を引き起こす可能性があります。ドライマウスを放置すると症状がさらに悪化し、生活の質の低下だけでなく、体の健康にも影響を及ぼすことがあります。そのため、ご自身でも唾液の分泌を促す対策が大切です。

お口のストレッチ

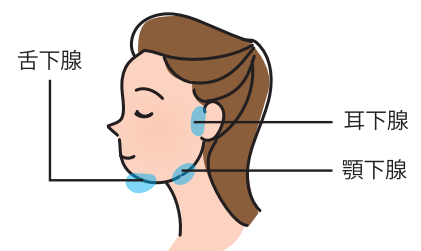
「あ、い、う、え、お」と大きく口を開けて動かすストレッチを繰り返すことも、唾液腺の刺激に効果的です。



唾液線のマッサージ

耳下腺、顎下腺、舌下腺を優しく押すようにマッサージする。

唾液がつくられる三大唾液腺





被せ物の耐久性は大事なポイント

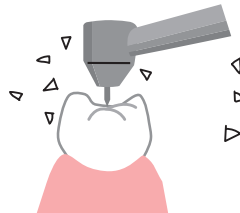
お口の中は、食べ物を噛み砕いたり、食事のたびに酸性になったりと、過酷な環境なので被せ物も少しずつ劣化します。

劣化した被せ物を放置したり、何度も作り直すことは、様々な負担が発生するため、被せ物を選ぶ際は耐久性も大事なポイントになります。

劣化した被せ物を放置したり、作り直す負担

歯への負担

被せ物を作り直す際は、被せ物を取り外したり、歯を削って形を整えたりと、歯に負担がかかるため歯の寿命に影響します。



通院や治療費の負担

被せ物を作り直す際は、通院や治療費の負担が発生します。また、作り直しの回数を重ねるごとに、通院回数が増えたり、治療費が増えたりする可能性があります。



食べ物を噛み砕く負担

過酷1



食事のたびに起こる酸化

過酷2



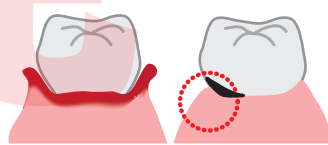
歯ぎしり、くいしばりの負担

過酷3



お口の健康への影響

被せ物の劣化の状態は患者様ご自身ではわかりません。被せ物が劣化した状態で放置すると、むし歯や歯周病の原因となり、口腔内の健康に影響します。



かみ合わせへの影響

被せ物の劣化や摩耗が原因で、かみ合わせのバランスが崩れ、顎関節症や筋肉の緊張を引き起こす可能性があります。



舌に付いた白い汚れ(舌苔)は取り除くべき？

舌の表面に見られる白い汚れ、舌苔(ぜったい)は、健康な口内環境の一部であり、通常は心配する必要はありません。しかし、舌苔が厚くなったり、色が変わったりすると、口臭の原因になることがあるため、適度な清掃が必要です。ただし、舌苔を取り除くために舌を過度に磨くと、舌の粘膜を傷つけるリスクがあり、これにより炎症や感染症のリスクが高まり、舌苔がさらに厚くなる可能性があります。舌苔を取り除く際は、1日1回、舌ブラシややわらかい歯ブラシを使用し、1、2回撫でる程度にして取り除くことをお勧めします。

◆正常な舌苔

舌全体に薄く、白くついている状態



◆異常な舌苔

舌苔が厚くてびっしりついている色が黄色や茶色、黒い色





お口の健康と免疫力の関係

免疫力は、私たちの体を風邪やインフルエンザなどの感染症から守り、健康を維持するためにとても大切なものです。実は、この免疫力とお口の健康が深く関わっていることをご存じでしょうか？



お口は体内への入口

お口は、食べ物や飲み物、空気が体に入る大切な入り口であり、常に多くの細菌が存在しています。健康な状態では、この細菌バランスが適切に保たれていますが、歯や歯ぐきが不健康になると、細菌が増えすぎて炎症を引き起こすことがあります。この炎症は「歯周病」として知られ、進行すると免疫力にも悪い影響を与えることがあります。

歯周病が進行すると、歯ぐきが腫れたり出血しやすくなるだけでなく、全身に慢性的な炎症が広がることがあります。このような慢性的な炎症が続くと、免疫システムが過剰に働く一方で、全体的な免疫力が低下してしまいます。そうすると、風邪やインフルエンザといった感染症にかかりやすくなるだけでなく、糖尿病や心臓病などのリスクも高まることがわかっています。



免疫力に影響するお口の状態

以下は、免疫力に特に影響を与えるお口の状態の主な例です。



歯肉炎や歯周病



進行した虫歯



お口の中の傷や炎症



ドライマウス



お口のケア不足

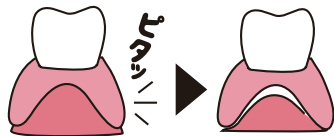
お口の健康を守るために

お口の健康を守るためには、毎日の丁寧な歯磨きが大切です。歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロスも活用し、歯と歯の間や歯周ポケットに溜まった汚れをしっかりと除去しましょう。また、定期的に歯科医院を受診し、プロフェッショナルケアを受けましょう。



ぴったり合っていた入れ歯が合わなくなる原因

口の中の変化



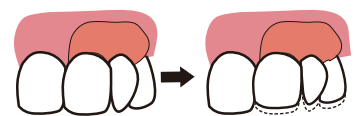
歯茎や顎骨の変化

歯を失った部分は、骨や歯茎が痩せやすくなる傾向があります。そのため、もともとぴったり合っていた歯茎と入れ歯の内面に、少しずつ隙間ができていき、次第に合わなくなることがあります。

口の中の健康状態の変化

例えば、歯茎が炎症を起こしたり、口の中が乾燥しやすくなったりすると、入れ歯が合いにくくなる可能性があります。

入れ歯の変化



入れ歯の経年劣化や摩耗

入れ歯は主に樹脂製（プラスチック）で作られているため、素材の特性上、経年劣化が避けられません。長年使用することで、入れ歯の表面に細かいヒビが入ったり、使用頻度が高い部分が少しずつ摩耗していきます。

入れ歯の破損や変形

入れ歯を落としたり、何かにぶついたりすると、割れたり形が変わったりすることがあります。



デンタルグッズの活用を！

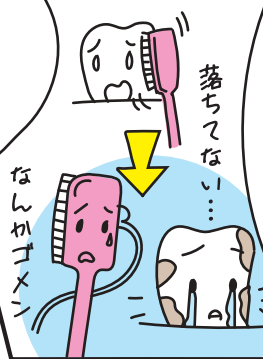
日本人は清潔好きの方が多く、ほとんどの方が毎日歯磨きをしています。

1日に2回以上磨いている方も多いです。

それなのに、むし歯や歯周病で歯を失う人が多いのはなぜでしょう。

その理由の一つが磨き残しです。実は、歯ブラシだけの歯磨きだけでは、歯に付着した歯垢全体の6割程度しか落とせないのです。

歯ブラシが届きにくい部分、つまり歯と歯の間などに歯垢が残っているのです。



毛先が届かない

そして、歯ブラシで落としきれない部分の歯垢が、むし歯や歯周病を引き起こす原因になるのです。



歯垢をできる限りキレイに落とすためには、歯ブラシ以外のデンタルグッズの活用が必要です。

<p>デンタルフロス</p> <p>隙間が狭い部分に</p>	<p>歯間ブラシ</p> <p>隙間が広い部分に</p>
---------------------------------------	-------------------------------------

あと、歯科医院で定期的にプロケアを受けることもむし歯や歯周病の予防には欠かせません。



間違い探し

テーマ

秋模様

右と左の絵の中で、7か所違うところがあります。探してみてくださいね！

★正解はこちらでチェック





災害時の口腔ケアの重要性と備え

災害時にはお口のケア不足、心理的・身体的ストレス、食生活の悪化、不規則な生活といったものが重なり、劇的にお口の環境が悪化しやすくなります。お口の環境が悪化すると細菌が増加して、お口のトラブルにつながるだけでなく、肺炎など様々な健康被害が起こることが問題となっています。



災害時に起こりやすいお口のトラブル

◆子ども



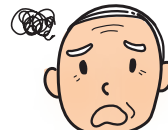
避難所で手に入る食べ物は、パンや甘いものなど糖分が多いものが多く、歯垢が溜まりやすくなり、むし歯がでやすしい。

◆大人



偏った食生活、ストレスによる免疫低下、歯磨き不足により、歯周病が進行しやすい。

◆高齢者



環境の悪化により免疫力が低下し、口腔環境が悪化する。また、お口の中で繁殖した細菌が気道に入って誤嚥性肺炎を起こしやすい。

災害時の備えとして非常用持出袋に口腔ケアグッズを一通り準備しておくで安心です。

歯ブラシ (家族全員分)

家族それぞれにあった歯ブラシを人数分準備しておきましょう。



歯間ブラシ デンタルフロス(糸ようじ)

歯と歯の間の汚れを落とすための、歯間ブラシやフロスも準備しておきましょう。



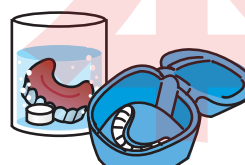
液体歯磨き剤 デンタルリンス

水がなくても使用しやすい液体歯磨き剤が便利です。デンタルリンスはお口の殺菌やさっぱりさせるのに役立ちます。



入れ歯洗浄剤 入れ歯ケースなど

入れ歯を使っている人は、入れ歯のケアグッズも忘れないようにしましょう。



口腔ケア用 ウェットティッシュ

水がない時にはお口の中や入れ歯を拭くことができますので便利です。



歯周病は歯を支える骨を溶かす病気です

歯周病とは歯を支える骨(歯槽骨)を溶かす病気です。歯周病が進行すると、歯を支える骨が全体的に下がってしまうため、数本の歯を同時に失ってしまうこともあります。そのため、歯周病の症状がある時は早めの治療がとても重要です。



次のような症状がある時は早めに受診しましょう。



歯ぐきが腫れる



歯ぐきから血が出る



口臭がひどい



口がねばる



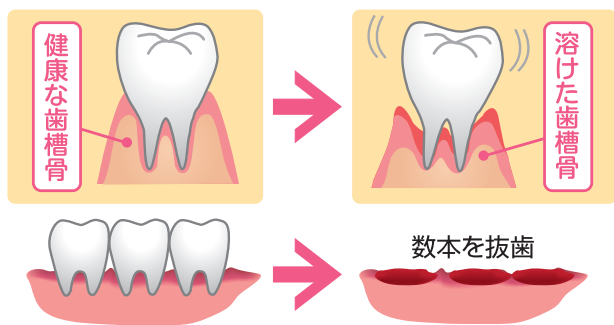
歯ぐきが下がる



歯がグラグラする



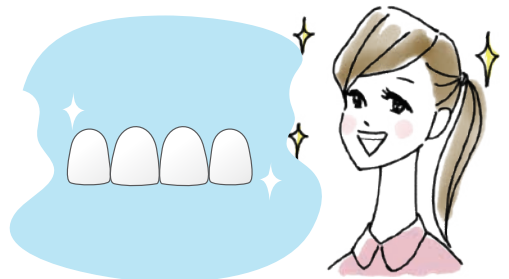
歯の隙間が広がった





セラミック治療で歯の形 隙間 変色 を解消

セラミック治療は、歯の形、隙間、変色といった悩みを解消し、健康で美しい口元を手に入れるための優れた選択肢です。セラミック治療は、見た目が美しいだけでなく、非常に耐久性があります。また、セラミックは汚れやプラークが付きにくいので衛生的であり、金属アレルギーの心配もありません。さらに、自然な透明感があるため、口元が明るく見え、笑顔にも自信が持てます。見た目に自信が持てると、表情も明るくなり、日常生活がより楽しくなるでしょう。歯の見た目でお悩みの方は、ぜひ一度ご相談ください。



セラミック治療で解消できる3つの悩み

隙間



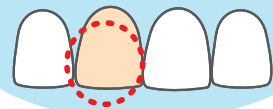
前歯の隙間が気になっている方は多いと思います。セラミック治療では、このような隙間を自然に埋めることができ、短期間で美しい歯並びを実現します。また、見た目だけでなく、食べ物が隙間に詰まるなどのトラブルを防ぎ、口腔内の健康維持にも役立ちます。

形



歯が欠けている、形が不揃い、あるいは小さすぎるといった悩みがある場合、セラミックを使って歯の形を整えることができます。例えば、前歯が短い場合や左右の形が異なる場合でも、セラミックの被せ物を装着することで、バランスの取れた理想的な形に整えることが可能です。

変色



ホワイトニングでは改善しきれない変色や、変色した差し歯の作り直しにも、セラミック治療は効果的です。セラミックは色の調整が自在で、自然な仕上がりを実現できます。また、セラミックは変色しにくい素材のため、長期間にわたり美しい白さを保つことができます。

むし歯にならないための食生活のポイント

むし歯を予防するためには、日々の食生活に注意を払うことが重要です。以下のポイントを意識することで、むし歯のリスクを減らし、健康な歯を保つことができます。

甘いものをダラダラと摂取しない

甘いものはできるだけ控えるのが良いですが、摂取する場合はなるべく短時間にとどめましょう。そうすることで、口の中が酸性に傾く時間を減らすことができます。



繊維質のものも取り入れよく噛んで食べる

唾液の分泌を促進するために、柔らかいものだけでなく、生野菜などの繊維質の食品を食事に取り入れましょう。普段からよく噛むことを習慣づけることが大切です。



寝る前には甘いものを控える

むし歯は夜寝ている間になりやすいといわれています。寝る前には甘いものや糖質を控えるように心がけましょう。

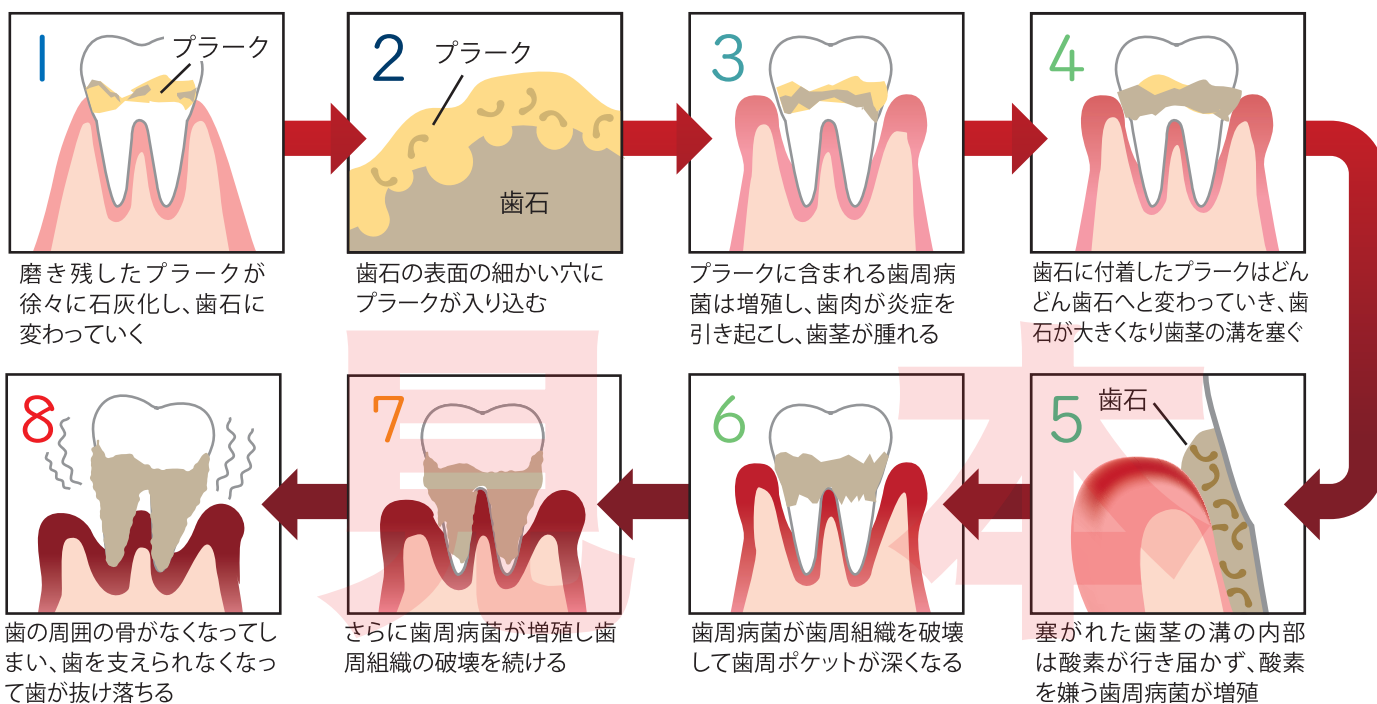




正しい歯磨きでプラークを取り除くことが大事な理由

歯科医院では「歯磨きをしっかり」とか「ここが磨けてないです」と何度も言われると思います。どうして繰り返し磨き残しをチェックしたり、歯磨き指導を行うのか。その理由は、磨き残したプラークが歯石になり、その状態を放置すると歯を失う原因になるからです。大切な歯を失わないために、ご家庭では毎日の歯磨きでしっかりとプラークを取り除き、歯磨きではとれない歯石は定期的に歯科医院で取ることが大事です。

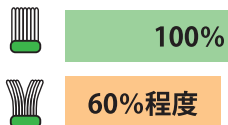
磨き残しプラークが歯石になり歯を失うまでの流れ



歯ブラシは1か月程度で交換を！

歯ブラシの毛先は使い続けるうちに少しずつ開き、弾力が失われていきます。毛先が広がった歯ブラシでは、歯垢(プラーク)を効果的に除去することができなくなり、虫歯や歯周病のリスクが高まります。また、使用期間が長くなると、細菌や汚れがたまりやすくなり、衛生的にもよくありません。これらの理由から、歯ブラシは1か月に1回の交換を目安にすることが推奨されています。どんなに良い歯ブラシを使っている、適切なタイミングで交換しなければ、その効果を最大限に発揮することはできません。自分に合った歯ブラシを選び、定期的に交換しましょう。

汚れを落とす力
新品を100%とすると
毛先が開いた歯ブラシは



ヘッドは小さめの方が細かい部分、奥歯、歯の裏側が磨きやすいです。

毛の硬さは、「ふつう」の硬さが推奨されますが、歯周病が進行している場合や歯ぐきが敏感な方は「やわらかめ」を選ぶと良いでしょう。

歯ブラシ選びのポイント



柄はストレートなものが持ちやすく、力のコントロールもしやすいため、シンプルなデザインのものがお勧めです。