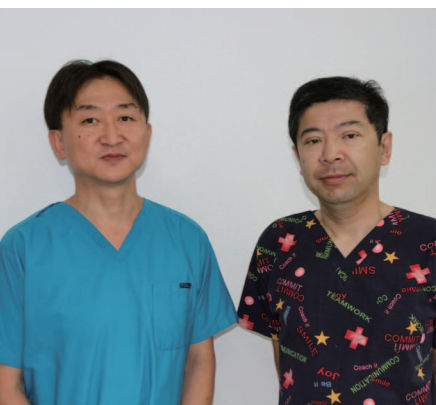




矢坂歯科医院 矢坂先生



若佐歯科診療所 古川先生



谷津歯科医院 谷津先生・上田先生

食事の種類を問わず、美味しく噛んで食べるためには最低20本の歯が必要と言われています。佐呂間町健康栄養基礎調査の結果では、「自分の歯が20本未満の方」は40歳から増加し、40〜50歳代で約3割、60歳以降では半数以上が20本未満となり、全国と比べても歯を喪失している割合は高くなっています。

歯を喪失する要因としては「むし歯・歯周病」が多く、特に40歳以上では歯周病での喪失が増加します。歯周病は歯を支える周りの組織（歯肉や歯を支えている骨）が歯周病菌（細菌）に感染しておこる病気で、重症化すると歯が抜け落ちてしまうこともあります。

そこで、今回は町内の歯科医師に「歯周病について話をうかがいました。

Q歯周病と心筋梗塞などを引き起こす動脈硬化との関連について教えてください。

歯周病菌が動脈硬化を促進させたり、血栓をつくる原因にもなります。歯周病の人は、そうでない人の2・8倍も脳梗塞にかかりやすいという報告もあります。また、動脈硬化の原因となる糖尿病と歯周病の関係についても研究が進んでいて、以前は糖尿病で歯周病が悪化すると言われていましたが、今は糖尿病と歯周病は相互に関係することがわかってきました。どういふことかというと、歯周病を治すだけで糖尿病が改善するという事です。歯磨きで糖尿病にアプローチできるなんて、こんな簡単なことはありません。糖尿病の方はぜひ取り組んでみてください。

メタボリックシンドロームや動脈硬化と歯周病の関連については研究が進んでいる最中です。歯周病予防で歯が残るだけでも利点がありますので、ぜひ歯ブラシの励行をおすすめします。

Qそのほか、歯周病は体にどのような影響をおよぼしますか？

妊娠時に歯周病にかかると低体重の子どもが生まれる確率が高くなります。研究では、通常の8倍の確率で早産になるといふ報告があります。また、歯周病が治れば50%の確率で早産が予防されるという報告もあります。つわりで歯磨きも苦痛かと思いますが、元氣な子どもを産むためにもブラッシングはぜひやってください。

最近多いのは、「手術をするので医者から歯の治療をできなさい」と言われまし「た」と来られる患者さんです。手術が成功しても歯周病であれば、誤嚥性肺炎が要因となって術後に高熱が出て退院できない

はじめに、矢坂先生に歯周病の症状についてうかがいました。

Qどのような症状で受診される方が多いですか？

まずは歯茎の腫れ、出血。女性は口臭とか、口の中の違和感、口の中の粘り気を感じて受診する方もいますが、痛みや歯がしみるといった症状はあまりないので、男性は特に仕事で忙しいためか、進行してから受診をする方が多い傾向にありますね。

Q早めに受診をするために、気をつけたい症状などはありますか？

症状が出てきた時には既に進行していることもあり、症状が無い時から定期的を受診し、ケアするのが一番です。一見、きれいなように見えても歯肉の周りをなぞる

ことがあり、その数は手術を受けた人数の3分の1にものぼるといいます。誤嚥性肺炎は歳をとると日常生活でも起こりえます。最近むせこみやよくなり、風邪でもないのに熱はでませんか？そのような方は誤嚥性肺炎のおそれがありますので、歯周病にも注意が必要です。また、抗がん剤や骨粗しょう症の薬を飲んでる間に歯を抜くと、傷が治りにくいという副作用があり、治療を始める前に数年後にダメになりそうな歯を抜くケースが増えています。がんや骨粗しょう症の薬は治療のためには不可欠です。そのためにも早めの歯周病予防が大切です。

最後に歯周病の予防や治療について谷津先生に伺いました。

Q歯科医院ではどのような治療をすることが多いですか？

できるだけ歯を抜かないよう治療をしたいと思いますが、歯周病が進行し歯がグラグラして噛めないという状態で来られ、抜かなければいけない場合もあります。また、化膿して歯茎が腫れてくる方が多く、麻酔をして切開治療をすることもあります。歯周病で抜歯をする場合、1本目、2本目、3本目…と次の歯を抜くまで間隔がどんどん短くなつていきます。進行する前に来てもらえるといのですが、症状がでてから来る方が多いので、まずは歯茎の腫れや出血など気にかかっている症状を解決してから、歯垢や歯石の除去、ブラッシングの練習などを行います。

進行する前でしたら、歯石をとって、ブラッシングの方法や道具などを体験して…ということからはじめます。磨き方の癖だったり、使う道具があつていないために

と自分では気づきにくい歯垢（プラーク）や歯石がついていることがよくあります。そこに歯周病菌がたくさんいるので、そのままにしておくと歯周病菌が毒素を出してどんどん進行していきます。怖いのは、骨の吸収がすすむ（骨が溶ける）状態。レントゲンを撮ると、歯を支えている骨の吸収がすすんでいると、最終的には歯を抜かなないとダメなこともあります。「歯と歯の間の三角の歯肉の部分が腫れぼったい」・「歯が長くなったように見える」なども症状の一つですので、早めに受診されるといいですね。

歯周病は心筋梗塞や脳梗塞といった病気とも関連があるといわれ、佐呂間町では心筋梗塞の死亡率が全国と比べても高く課題となっています。そこで、古川先生に歯周病とその他の病気の関連について伺いました。

一生懸命磨いているけれど歯周病になる方もいます。年代や体の状態などを考慮して、その方に合わせた磨き方や道具などを体験してもらい、練習をして身に付けていくということが大切です。

歯周病は1本が悪くなっていれば他の歯も悪くなっていることが多いのですが、歯周病が進んでいるとわからずに来られる方もいるため、まずは歯周病が要因だと知ってもらうことも大切になります。

Q自分でできるケアとして大切なことは何ですか？

ブラッシングとあわせて、歯のメンテナンスをすることも大切です。100%きれいに磨くことは難しいので、歯科医院で定期的にチェックをして、歯石をとり、磨き残しをしやすい場所などを確認して自分にあったブラッシング方法を練習し、歯周病の進行具合などを早めに把握してコントロールできるのが一番です。どのようなことも同じですが、回数を多く練習したり、意識をもってやれば上手になります。そのために、歯科医院に受診するという少しの時間をとってもらえるといいですね。

◆「健口」チェック!!

今年度から、町で実施する特定健診・がん検診とあわせ、節目年齢（40・45・50・55・60歳）で希望される方に「口腔健康度判定」を実施します。歯周病予防のため、まずは自分の口に関心を持つことが大切です。ぜひ、お口の健康度をチェックしてみたいかがでしょうか。

【申込・お問い合わせ】
役場保健福祉課 Tel 2・1212

歯っかりチェックで歯周病予防!!

さろまげんき王国

保健福祉課保健推進係
Tel 2・1212



80歳になってもしっかり噛んで美味しく食べ、病気を予防して元気でいるため、今からできることとして、ほんの少し時間をとって実際にメンテナンスを体験してきました。

痛みや歯茎の腫れ、噛みにくさなど全く自覚症状はありませんでしたが…検査の結果、歯石がついていて、虫歯の前段階の歯も見つかりました。100%きれいに磨くことは難しいということを改めて実感し、自分では磨ききれなかった汚れをとってもらい、噛み方や歯の磨き方の癖について教えてもらいました。終わった時には歯はツルツルで歯磨きの後とは違う爽快感を感じ、どの先生も話されていたメンテナンスの大切さを実感しました。

