

# 口腔ケアと健康寿命

**Q：近頃お口(歯)の病気が全身の健康にも影響があると聞きました。どんな影響がありますか？**

**A：**お口の病気として代表的なものに歯周炎がありますが、数々の研究により全身の健康にも影響を及ぼすことがわかってきました。なかでも糖尿病と歯周炎との関わりは重要で、糖尿病により歯周炎が進行するだけでなく、歯周炎が糖尿病を悪化させるといった悪循環に陥ります。また、歯周炎と心臓病・肺炎・低体重児出産・骨粗しょう症などとの関連も指摘されています。

**Q：またお口(歯)が健康でなくなると(病気になると)どんな病気にかかりやすくなりますか？**

**A：**歯周炎などにより歯周組織を介して細菌が血流に乗って全身へ運ばれると、様々な病気を発症します。代表的なものとして感染性心内膜炎があります。心臓の弁に異常があると細菌が弁にくっつきやすくなり、そこで細菌が増殖することがあります。生じた細菌塊や血栓が分離してしまうと血管を詰まらせ、脳梗塞などを引き起こすこともあります。

**Q：お口の(歯)病気にならないための予防法はありますか？**

**A：**歯周炎は多くの場合、症状なく静かに進行します。予防するためには、お口も定期的なチェックが必要です。また、むし歯も痛みが落ち着くとついつい放置しがちですが、症状が軽いうちに治療を行ったほうが簡単な処置で済むことが多いです。

**Q：お口の(歯)の健康を保つためにどのようなことを心がければいいですか？**

**A：**最も大切なことは、自分で行う歯磨き(セルフケア)です。毎日行うことはもちろん大事ですが、正しい方法で行うことがより重要となります。歯科医院でブラッシング指導をうけ、正しい歯磨きでお口の健康を保ちましょう。



**Q：お口(歯)の病気【歯周炎など】にかかってしまった場合の治療法を教えてください。**

**A：**歯周炎の治療は、主に『汚れを落とすことにより進行を食い止めること』と『歯磨き指導』です。歯科では専用の機械を使って歯石などの歯の汚れを除去しますが、最も大事なものは毎日の歯磨きです。むし歯や歯周炎の進行を予防するために、定期的な歯科受診が大切です。



歯科口腔外科部長  
おおき こうすけ  
**大木 宏介 先生**  
が答えました



ひと言

いわゆる『歯医者さん』に行くのは誰しも怖くて嫌なものです。しかし、歯を失って初めてその大切さがわかって、永久歯は二度と生えてはきません。しっかり咬んで食べられることは、健康寿命にもつながります。かかりつけ歯科医をもち、予防に心がけて口を健康に保ちましょう。