



● 口腔ケアと健康寿命 Part.1 ●



～お口から全身へ～歯周病が及ぼす影響について



歯科衛生士
もちだ ゆうこ
持田 雄子

歯磨きは歯周病予防、虫歯予防、口臭予防だけだと思っていませんか？

お口を清潔に保つことは色々な病気の予防につながります。

歯周病は全身疾患と深いかわりがあります。狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、感染性心内膜炎、誤嚥性肺炎、糖尿病、低体重児出産、早産、などに深く関与していることがわかっています。

お口の中には常に口腔内常在菌が存在しています。その中の歯周病の原因菌が歯肉溝（歯周ポケット）内で増殖し歯肉出血、発赤、腫脹などの炎症をおこします。炎症によって出てくる毒性物質が炎症のある歯肉から容易に血管内に侵入し全身を回り様々な病気を引き起こしたり、悪化させる原因となります。

歯周病の原因となるのは歯垢と呼ばれる細菌です。歯垢は普段の歯磨きで取り除くことが出来ますので毎日の歯磨きが重要となります。

歯周病と全身のさまざまな病気

糖尿病

歯周病の進行により産生する炎症性物質が血液に入るとインスリンの働きを低下させるため、血糖値が下がりにくくなります。

心臓病

歯周病が引き起こす動脈硬化により、心臓に血液を送る血管が狭くなったり（狭心症）、詰まったりします（心筋梗塞）。また、心臓の内膜に歯周病菌がつくと、心内膜炎を引き起こし、命にかかわることもあります。

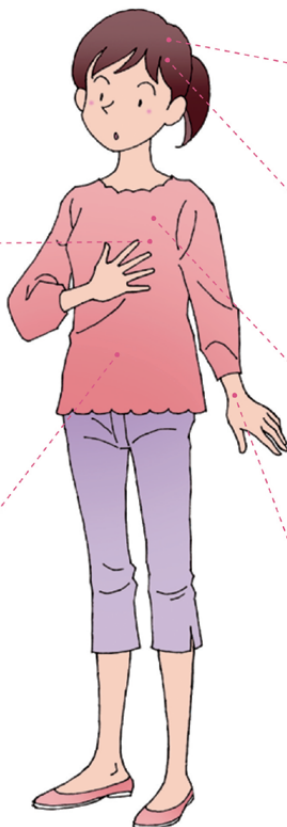
骨粗しょう症

骨密度が低くなり、骨がもろくなる病気。歯周病によって産生される炎症性物質が全身の骨の代謝に悪影響を及ぼすためと考えられています。

肥満

歯周病が進んでいる人はメタボリックシンドローム*の発症が1.6倍高まることが報告されています。

*メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常などの動脈硬化の危険因子が2つ以上重なった状態をいいます。



脳梗塞

脳梗塞とは脳の血管が詰まったり、心臓にできた血栓が脳に送られて血管が詰まったりする病気です。歯周病にかかっている人は、そうでない人の約2.8倍脳梗塞になりやすいという報告があります。

認知症

歯周病が引き起こす動脈硬化は、脳血管性認知症の原因になる可能性があると考えられています。また、アルツハイマー型認知症との関連も明らかになりつつあります。

誤嚥性肺炎

歯周病菌などのお口の中の細菌が唾液や食べ物といっしょに誤って気管に入ると、肺炎発症のリスクが高くなります。

関節リウマチ

手足の関節が腫れて、痛みやこわばりが起こる病気です。多くの研究により、歯周病の人は関節リウマチのリスクが高いことがわかっています。

低体重児出産・早産

歯周病によって産生された炎症性物質が血液に入ると、低体重児出産が起こりやすくなります。また、血液中に子宮の収縮を早める物質が生まれるため、早産も起こりやすくなります。

出典：公益財団法人8020推進財団「お口は万病の元～全身に影響を及ぼすお口の健康を考えよう」2021

茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター

〒309-1793 茨城県笠間市鯉淵6528 ☎0296-77-1121

ホームページ <http://www.hospital.pref.ibaraki.jp/chuo/>





● 口腔ケアと健康寿命 Part. 2 ●

がん治療の前になんで歯医者に行くの？



病気が分かり治療をすることとなった時「歯医者に行って来てください。」と言われ「なぜ？」と思いながら歯科医院を受診している方が多いかもしれません。今回はその「なぜ？」について説明します。

『周術期等口腔機能管理』とは

がん治療には全身麻酔による切除手術、抗がん剤治療、放射線治療などがあり、一つまたは複数の組み合わせによる治療が必要となり長期間に及ぶことがあります。がん治療開始前に歯科を受診してお口の中をきれいにしてもらったり、治療中にトラブルとなる歯がないか確認してもらいましょう。

がん治療時にお口の管理を行う事は『周術期等口腔機能管理』と言い、手術前後、抗がん剤治療、放射線治療中に口腔内の清掃や歯磨き指導等を行います。口の中をきれいにしておくのがん治療時に起こるお口のトラブルを予防したり、症状を軽くすることでがん治療を円滑に進めることが出来るのがん治療の前に歯科を受診して頂いています。



手術

全身麻酔時の気管内挿管の際に歯が折れたり、抜けたりしないように歯を守る準備が出来ます。また、お口の中の細菌数を減らしておくことで術後に感染や誤嚥性肺炎を起こすリスクやを予防できる可能性があります。



抗がん剤治療や放射線治療

合併症である口腔粘膜炎やカンジダ症、口腔乾燥などのトラブルを予防したり、必要に応じてケアを継続することでトラブルを早期治療し症状を軽くしたり、悪化を防ぎます。



歯科衛生士
もちだ ゆうこ
持田 雄子

当院ではかかりつけ歯科医院と情報共有を行い連携を取って手術前後で口腔内を清潔に保てるようにケアを行っています。

かかりつけ歯科がなかったり、治療開始までの期間が短い方はご相談ください。

周術期等口腔機能管理、医科歯科連携については当院ホームページの歯科口腔外科にありますので参照ください。

(<https://www.hospital.pref.ibaraki.jp/chuo/shikakoukuugeka>)

茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター

〒309-1793 茨城県笠間市鯉淵6528 ☎0296-77-1121

ホームページ <https://www.hospital.pref.ibaraki.jp/chuo/>





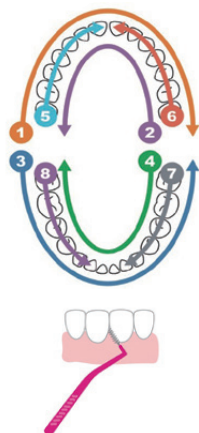
口腔内のトラブルを未然に防ぎ、健康状態を良好に保ちましょう！

3回目の今回はお口の中を清潔に保つためのポイントをお話します。

1) 歯磨き

歯と歯茎の境目に歯ブラシの毛先をあてて同じところで10往復程度させながら、1本ずつ磨きましょう。図のように順番を決めて磨くと磨き残しが少なくなります。

1日3回毎食後に行い、歯ブラシが届かない歯と歯の間は歯間ブラシやデンタルフロス等の補助器具を使用します。丁寧に磨くときは歯磨き剤を少量にし、時間をかけて磨きましょう。



2) 義歯清掃

義歯は毎食後、外して清掃しましょう。歯磨き剤を使用すると義歯に細かい傷が入り、細菌が繁殖しやすくなりますので流水下で義歯ブラシを使用し、指で触ってぬるぬるしなくなるまで清掃します。就寝前には丁寧に清掃してから洗浄剤または水にいれましょう。

3) うがい

うがいはがらがらうがいではなく、ぶくぶくうがいにし、水を右や左、前方になど、順番に口腔内全体に行き渡らせるように行いましょう。丁寧なうがいは保湿にもつながりますので、ぜひやってみてください。

歯周病は痛みなどの自覚症状が少ないため放置しがちです。虫歯は痛みが出てからでは治療に時間がかかることがあります。いつまでも自分の歯で噛める力を維持するために、毎日のケアと共にかかりつけ歯科を持ち、症状がなくても半年から1年に1回程度受診しましょう。（文責：歯科衛生士 持田 雄子）

かかりつけ医を持ちましょう

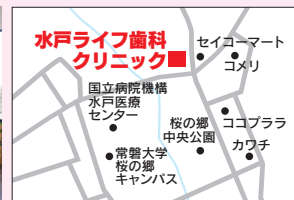
連携医療機関のご紹介

水戸ライフ歯科クリニック

院長 矢部 亨

当院は2020年に開院した水戸医療センター近くの歯科医院です。全室完全個室による診療室を設けており、患者さんのプライバシーに配慮しています。また治療による飛沫や、接触による感染を防ぎます。

当院は予防歯科に特化した歯科医院で、世界基準の予防と予知性の高い治療の両立を目指しています。一人ひとりの病気にかかるリスクを調べ、一人ひとりに合わせた予防方法とメンテナンス医療を提供することを目的としています。人生100年時代と言われる今、0歳から100歳まで安心して通えるクリニックを目指しています。年齢やライフスタイルの変化に応じた歯科医療を提供し、地域の皆さまに安心して通っていただけるように今後も取り組んでいきます。



■所在地：東茨城郡茨城町大戸3425-13

■電話：029-246-6868

■診療時間：午前9:00～13:00 午後14:30～18:00

■休診日：日曜日、月曜日、祝祭日

茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター

〒309-1793 茨城県笠間市鯉淵6528 ☎0296-77-1121

ホームページ <https://www.hospital.pref.ibaraki.jp/chuo/>

