

亀の井歯科 かわら版

2009 夏号 vol.3

春に新設した和の診療室が好評です！暑い日々、癒されに来てください！？

口内環境は全身の健康につながっています (記 黒川)



歯周病の原因は歯や歯肉に付着したプラーク内の歯周病菌です。

食べカスや磨き残しなどに含まれる糖분을菌が分解しプラークが形成されます。これを歯磨きで除去しきれないとやがて硬化し、歯石に変化します。つまり細菌が引き起こす感染症の1つとみなせます。

歯周病菌は酸素が嫌いな菌が多いので歯肉溝の深いところに住み着き、毒素を出します。これが長く続くと歯をささえている骨を溶かし歯がゆれて歯茎から出血したり、歯茎を押すと膿がでてきます。

歯周病はサイレントディーズ（静かに進行する病気）ともいわれています。

今までのお話は多くのおみなさんにご存知だと思います。

最近、「歯周病と全身との関わり」についての研究がすすんでいます。

では問題です。

歯周病菌は歯肉の毛細血管を通じて心臓に送られ影響を及ぼすことがわかってきています。具体的にどんな影響があるのでしょうか？

- | | |
|---------|---|
| 心臓 血管 | 歯周病が進行している人は、心疾患になる確率が3倍高くなります
硬化した血管内壁から歯周病菌が検出されることがあります |
| 肺 誤嚥性肺炎 | 高齢者や抵抗力の落ちた方は咳の反射が弱くなるため、口の中の細菌が入っても押し出すことができずに肺炎の原因になります |
| 膵臓…糖尿病 | 歯周病が改善し血糖値も安定したという報告もあります |
| 子宮…早産 | 歯周病により早産のリスクがあるといわれています |

お口の健康は全身の健康にも影響します。

ご自身でのケアで足りない部分を私たちがお手伝いします。

亀の井歯科

お口の臭い気になりますか？ (記 鈴木)

周囲の人に不快な思いをさせていませんか？

口臭は生活上の注意で防げる一過性のものが多いので、病気でなければいつまでもにおいが続くことはありません。一番多いのは食事をしたあとの臭い。にんにく、にら、ねぎを食べたり、アルコール類を飲んだり、たばこを吸ったあとに臭うのはあたりまえですね。

また、朝ごはんをきちんと食べない人は胃の臭いを感じることがあります。

歯と口の中の汚れで臭うこともあります。歯石がたまっている、虫歯、歯槽膿漏、(歯周病)がある場合には歯磨きだけでは解決できませんので歯医者さんに相談しましょう。

その他の病気で口臭を感じる場合もあります。糖尿病(甘いにおい)、肝機能障害(ねずみ臭)、蓄膿症など呼吸器系の疾患(血なまぐさい)、腎機能低下尿毒症(アンモニア臭)はよく知られています。心因性口臭とは精神的問題で実際は臭わない病状をいいます。



お母さんの疑問 Q&A (記 宮久保)

Q むら食いに困っています！

A むら食いは乳児にはよく見られることです。それは、そのときの気分やほかの子供が食べている、あるいは遊んでいるなど、外側の刺激の影響を受けて食べる量の変動しやすいためです。内側の感覚、すなわち空腹感や満腹感を認識して、それを手がかりとして食べる量を調節できるようになると、比較的食べる量は一定になってきます。そのような時期が来るまでは、大人や子供が自分の空腹感や満腹感を認識することができるように相手をするとよいでしょう。

もちろん、テレビは消し、おもちゃは片付けておくなど、食事場を整えておく事もむら食いを防ぐうえで大切です。そうはいつでも、学童でも、あるいは大人でも楽しかったりおいしいと感じられれば食べる量が増えます。このように、気持ちの影響を受けて食べる量が増えるのも自然なことなのかもしれません。



次号は10月ころの予定です www.i-tdp.com

亀の井歯科 04-7150-8046