

# ピカリ通信 10月・11月特大号

## ～全身疾患と歯周病の関わり～

歯周病はこれら病気の原因になる事が分かっています。

昔、歯周病は口の中だけの局所的な炎症と考えられていましたが口の中で増えた細菌が血流に乗って全身の様々な場所に行って病気の原因となっているようです。

歯周病は怖い細菌による感染症です！

やっかいなことに、歯周病はなかなか自覚症状が出ません。歯ぐきから膿が出たり、指で動かして歯が揺れるようだと、もう重症です。手遅れになっているかもしれません・・・歯を支える骨が溶けて、自然と歯が抜けてしまうでしょう。

歯周病を良くすることが全身の健康につながります。

重度の歯周病のある方は、ない方に比べ寿命が短いこともわかっています。

生涯、元気でいるためにも定期健診をしましょう。

- ガン
- 骨粗しょう症
- 糖尿病
- 動脈硬化
- 脳梗塞
- 誤嚥性肺炎
- 早産
- 心筋梗塞



## ～歯周病を悪化させる要因～

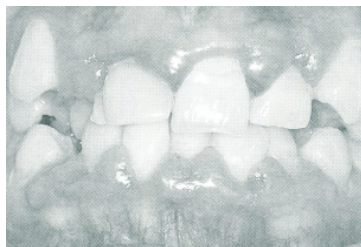
### ①糖尿病

糖尿病にかかると白血球の能力が落ち免疫が低下するため、感染しやすくなります。

「糖尿病が改善されると歯周病も良くなり、歯周病が改善されると糖尿病も良くなる」と言われています。

内科と、歯科の連携が重要です。

### ②薬による副作用



降圧剤・抗うつ剤などの薬の副作用で歯ぐきが腫れたり、唾液が少なくなったりする事があります。腫れた歯茎には、細菌がたまりやすく住み家となってしまいます。服用中のお薬がある場合は歯科でも提示しましょう。

### ③喫煙

非喫煙者に対して歯周病のリスクは4倍高くなる！進行は10倍加速する！！

タバコを吸っていると、毛細血管の血流が悪くなるため、歯ぐきはゴツゴツと固く厚くなります。黒いメラニンが沈着し、舌の表面も変形し味覚生涯を起こしてしまいます。

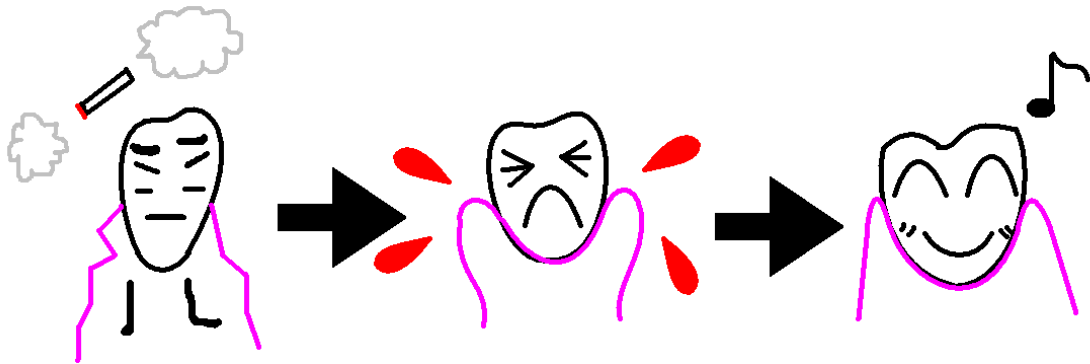
これらの喫煙によるお口の中の変化が、歯周病の症状を隠してしまうのです・・・

歯ぐきは健康に戻ります！今からでも禁煙を！！

タバコを吸い続けると・・・  
で・・・

タバコをやめると・・・

さらに適切な処置



歯肉はゴツゴツ固くなる。  
腫れが抑えられ、出血もない

歯ぐきに炎症が出現。出血！

数ヶ月で健康な歯ぐきに。

## 歯周病を予防するには・

体の免疫を助けて、口の中の悪性の細菌をできるだけ減らすことです。

日頃のハミガキと**定期的な歯科医院で**

**の歯石の除去**は特に効果があります。

ある程度歯周病が進行してしまった人でも予防することで今後、残せる歯の本数がかなり変わってきます。

早いうちからしっかりと管理すると、

## ～クイズ～

定期的に管理をし、健康が維持できていれば、歯の寿命はどのくらいでしょう？

A、75歳

B、100歳

C、200歳

もっと詳しく知りたい方は・・・

歯科衛生士によるセミナー始めました！ぜひお越し下さい。

## 今日のピカリ vol.1



## タキ先生の なべランキング

- 5 すき焼き
- 4 しゃぶしゃぶ
- 3 水炊き
- 2 もつ鍋

そして第一位は

- 1 キムチ鍋

タキ先生のなべランキング、お楽しみください。