健康かわら版

令和5年度 6月2日発行

~ 保健師だより

北海道教育庁教職員局福利課

6月4~10日は口と歯の健康週間です!

口腔の健康状態は全身的な健康状態と密接な関連があります。そのため、口腔の健康状態を維持、改善することは、全身的な健康状態の維持にとって欠かせないものです。

歯周病と全身の様々な病気

●糖尿病

歯周病の進行により産生される炎 症性物質が血液中に入ると、インスリ ンの働きを低下させるために血糖値 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 り狭心症や心筋梗塞をおこします。 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。

●骨粗鬆症

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 ぼすため骨密度が低下すると考えら れています。

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。

歯周病にな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

歯周病とアルツハイマー性認知症の関 連が明らかになりつつあります。

●誤嚥性肺炎

歯周病菌などの口腔内の細菌が唾液 や食物と一緒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

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 質が血液中に入ると、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。

セルフケアと専門ケアで口腔の健康を保ちましょう セルフケア

基本はブラッシング+歯間ケア

歯垢が残りやすいのは、歯と歯の間、奥歯の噛み合わせ、歯と歯肉の境目、歯並びの悪 いところです。





。 歯ブラシによる清掃は、歯の表裏や噛み合わせの清掃には非常に有効な方法であるものの、 歯と歯の間の清掃には十分ではありません。隙間の小さい歯間部清掃には、デンタルフロスが 有効です。また、隙間のある歯間部清掃には歯間ブラシが便利です。

2. 専門ケア 【歯石除去】プラークが石灰化すると歯石になります。歯石は歯みがきでは取り除くことができません。また歯周ポケットに歯石ができると、歯石に蓄積したプラークに起因してポケット内の炎症を増悪させてしまいます。歯科医院でスケーラーという器具を使って機械的に剥がし取ります。

【歯面清掃】歯面清掃では、歯肉縁下3ミリ程度までの歯根面清掃が可能です。ペーストと回転式器具を用い て歯面清掃を行います。

セルフケアと専門ケアは、口腔の健康を保つために欠かせないものです。口腔の健康は全身の健康に影響を 及ぼします。身体のかかりつけ医を持つように、歯のかかりつけ医も持ち、定期的に専門ケアを受けましょう。