

歯っぴー噛むカム通信 16号

歯周病と全身疾患との関係

H26 7月15日発行

野上歯科医院 Tel:044-511-9648

<http://www.nogamishika.com>



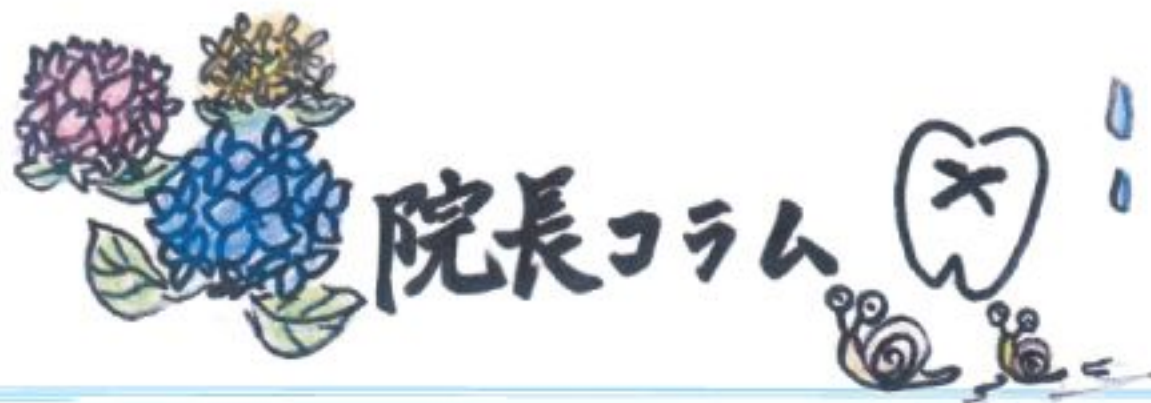
歯周病は、歯を失う原因としてむし歯よりも多いと言われている恐ろしい病気です。しかも非常に多い病気でもあります。2011年度の「歯科疾患実態調査」によれば、日本人の70%が程度の差はあれ歯周病にかかっているそうです。実際、当院にお見えになっている患者様の多くに歯周病の所見があります。

これまでは中高年層に多い病気と言われていたが、20~30代の比較的若い世代の方でもかなり発症しており、「国民病」の一つともいわれています。近年「口腔細菌学」という分野で口の中にいる微生物(とりわけ歯周病菌)と全身疾患の関係についての研究が、盛んに行われているようになりました。歯周病の恐ろしさは、歯が抜け落ちてしまうことだけではありません。糖尿病や心疾患、脳血管障害、誤嚥性肺炎など様々な疾患に歯周病が関係していることが分かってきました。

そこで今回院内新聞16号では、15号で取り上げた歯周病についてさらに掘り下げ、治療法や内科的疾患との関わり等一人でも多くの方に興味を持って頂けたらと思います。

野上 恵子





前回は歯周病を初期に治し、その後再発を防ぐために予防することの大切さについてお話ししました。今回は、歯周病を放置することによって全身にどのような影響が出るかについてお伝えしたいと思います。

歯周病を放置することによって、なかなか炎症が引かなくなるとついに破骨細胞まで出てきてしまいます。こうなる前に内科療法によって歯周病菌を抗生物質で直接たたけば早く正常な状態に戻すことができます。早ければ早いほど効果は抜群です。また、歯周病になると炎症を防ぐためにサイトカインというタンパク質が分泌されます。このサイトカインが歯肉の血管を通じて血液中に流れ込み血栓（血の塊）となって、心筋梗塞や脳梗塞などの原因になることがあることもわかってきました。

人生が80年以上続く現代、今までと同じ治療ではとても自分の歯は持ちません。これからの歯科医師に求められている事は、多くの方に必要とされるむし歯や歯周病の予防です。

私は、ファミリーデンティストとして安心してご家族皆様に通って頂けるような歯科医療を目指していきたいと思っています。

野上歯科医院 院長

野上 奨衛





【代表的な3つの歯周病治療法】

歯周病の治療は、進行時期によって主に
3つの方法が選択されます。

1. スケーリング(主に初期の歯周病)

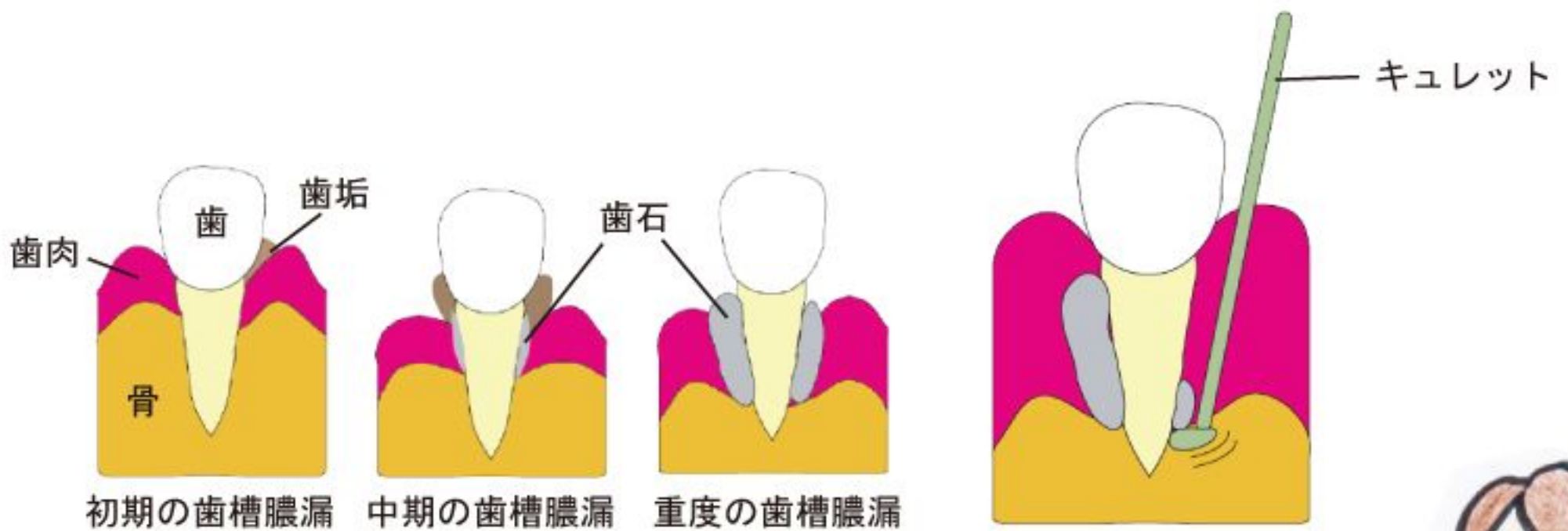
初期の歯周病では、歯石の付着している部分が、歯ぐきの内部のごく浅い部分に付着しているため、超音波スケーラーや、ハンドスケーラーなどを利用して、無麻酔で除きます。

2. スケーリング、ルートプレーニング(初期～中期の歯周病)

スケーリングだけでは、取りきれないような歯ぐきの少し深い位置にある歯石を麻酔を使用してから取り除き、さらに歯石が付いていた歯根の表面を滑沢な面に仕上げます。麻酔を使用して歯石を取り除いていく為、上あご3ブロック、下あご3ブロック合計6ブロックに分けて行います。全部取り除くのに6回かかります。

3. フラップ手術(中期～末期の歯周病)

スケーリング、ルートプレーニングでは、歯と歯ぐきの隙間に器具を挿入して、歯ぐきの中を主に手探りで歯石を取り除きますが、フラップ手術では麻酔後に歯の周囲の歯ぐきを切開して歯ぐきの奥の歯石を直視下で取り除きます。

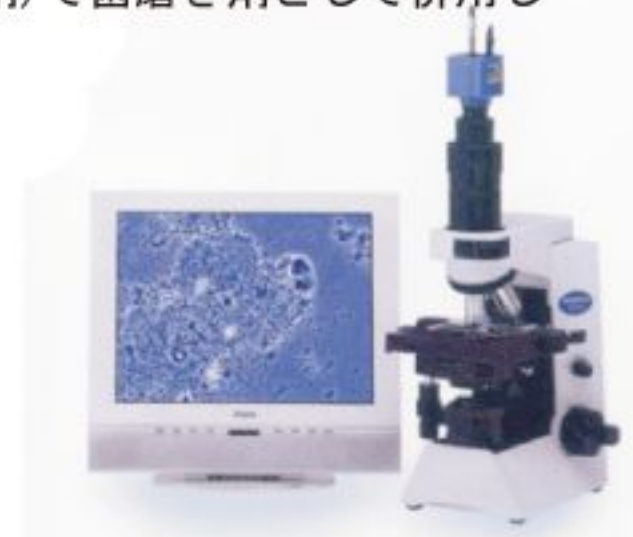


※1、2、3は保険治療適用です

【歯石取り以外の歯周病治療法】

歯周内科療法(ペリオセーバー)があります。顕微鏡で歯周病菌を確認し、飲み薬で治す歯周治療です。薬を飲むだけでするので非常に簡単で、外科治療のように痛みを伴う処置をせずに効果が期待できます。ジスロマック(抗生剤)を3日間服用+ファンギゾン(抗真菌剤)で歯磨き剤として併用します。

※保険外治療の為、費用が6480円(税込)かかります。



歯周病と全身のかかわり

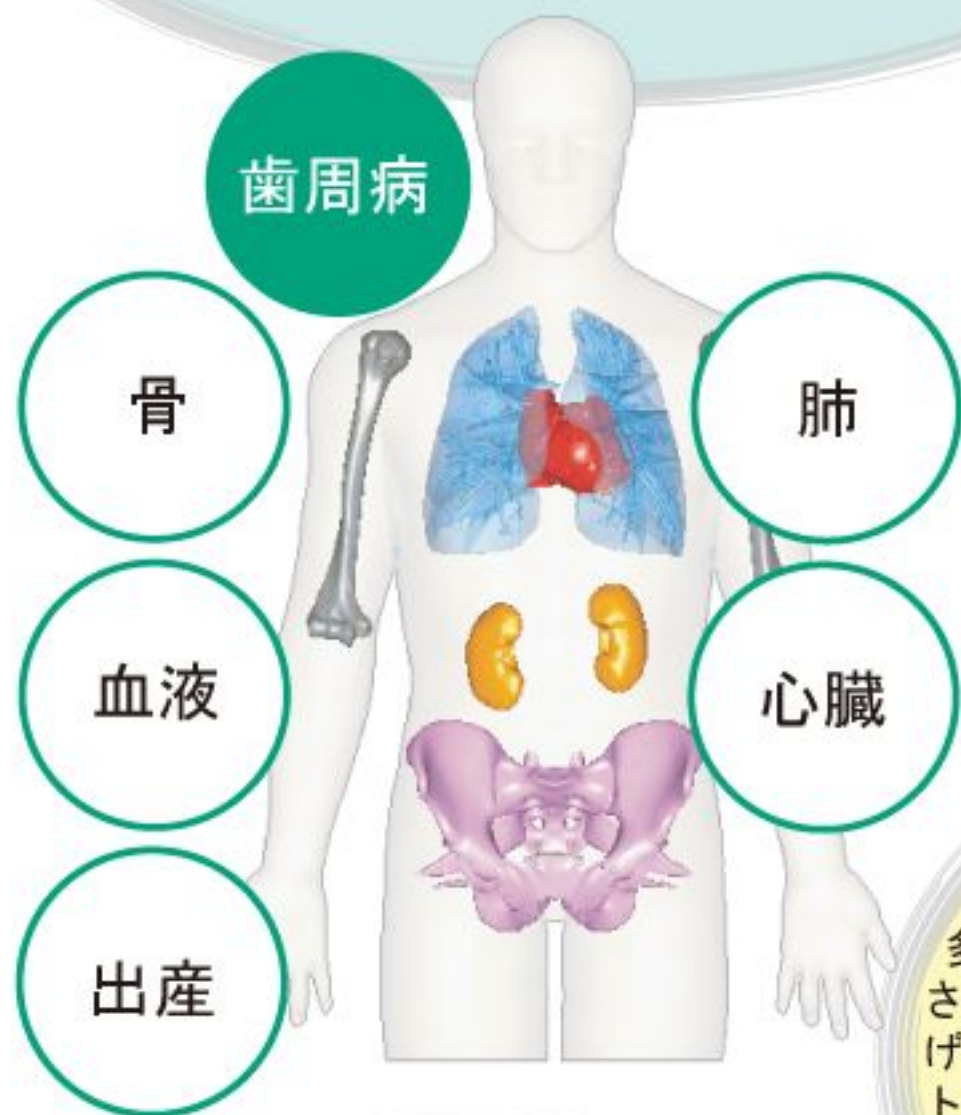
歯周病は病のもと

「歯周病」は、「お口の中だけの病気」と思われがちですが実は、体の様々な状態と関連して身体へいろいろな影響を及ぼす恐ろしい病気です。今や全身の疾患を写す鏡とさえ考えられ全身の健康を守るために、お口の健康が重要であると分かってきました。

歯周病とは

歯周病は細菌によって起きる感染症です。歯と歯茎の間に細菌が付着して炎症が起きることで歯肉（はぐき）が赤くなって腫れたりします。初・中期には痛みもなく自覚症状ありませんが、進行すると歯を支える土台の歯槽骨がとけ最後には歯が抜けてしまいます。

歯周病



歯周病と全身のかかわり

歯周ポケットから細菌や炎症をおさえるために作られる物質（サイトカイン）が、歯肉の血管を通じて血管に流れ込み糖尿病・心疾患・肺炎そして出産にも影響を与えると考えられています。

糖尿病

糖尿病は、高血糖が続く病気です。多くの合併症があります。歯周病もその一つで糖尿病患者の多くに重度の歯肉炎が見られます。歯周病の炎症をおさえるために作られる物質（サイトカイン）が血糖をさげるインスリンの効果をなくしてしまい、血糖値のコントロールが出来なくなってしまうのです。歯周病による炎症を治療することで血糖値のコントロールも改善される可能性があります。

心疾患

心疾患は、食生活やストレスによる生活習慣病のひとつと言われており心筋梗塞や狭心症などがあります。歯周病原生細菌やその病原因子が血管内に侵入し血流によって心臓の冠動脈にまで達して血管を詰まりやすくしてしまうためと考えられ、歯周病の患者さんの発症リスクが高くなると言われています。

手術前に口腔ケア

歯の表面やお口の粘膜には、約100億個以上の細菌が付着していると言われています。全身麻酔では、お口から気管までチューブを入れますがその時にお口の中の細菌が気管や肺にまでくっついていき、全身感染症の原因となる可能性があります。手術前に歯科医院で歯垢や歯石を除去しお口を清潔にしておくことは常識となりつつあります。又、歯のない方も舌の清掃や入れ歯の清掃方法をご指導させていただきます。



歯周病Q&A



①Q <歯周病の原因はプラークと聞きましたが、プラークってなんですか？>

A. プラークとは、歯に付着している白または黄白色の粘着性で非常に多くの細菌とその産生物から構成されています。またプラークは、バイオフィームとも呼ばれていて頑固に歯に付着しているだけでなく、薬品だけでは除去しにくい状態になっています。そのために定期的に歯科医院で専門の器具で磨いてもらうことが必要です。

②Q <歯周病にどうしてタバコが悪いのですか？>

A. 喫煙する人は、喫煙しない人よりも歯周病にかかりやすいというデータあり、タバコに含まれる化学物質が歯肉からの出血を抑えたり、歯肉を硬くすることで症状が気づきにくくなること。喫煙者は抹消血管への影響があるので、歯周病の治り方が悪くなること。

③Q <歯周病のかかりやすさに男女差はありますか？>

A. 妊娠されている女性は口腔内に分泌されるホルモンの影響で歯肉の炎症が起こりやすくなっています。また、閉経前後には歯肉の上皮が剥がれ落ちてしまうことによる歯肉の炎症が起こりやすくなると言われています。

患者様の声

30代 男性

歯ぐきからの出血、口臭で、ここ何年か悩んでおりました。会社の友人から薬で歯周病が治せると聞き、野上歯科を受診しました。初めて自分の口の中の細菌を顕微鏡で見た時は驚きました。しっかり治さないといけないとモチベーションが上がりました。治療を頑張る事が出来ました。

50代 男性

10年以上、歯医者に行った事がありませんでした。少しずつ歯がなくなり、口臭、出血という症状が続き悩んで野上歯科へ。そして内科療法を受けました。薬を治していくので痛みもなく短期間で口の中のネバつきがなくなり、出血が収まったかと思えば歯ぐきもキレイになりました。口臭も軽くなり、今…口の中がとっても良い感覚です。ガラガラしていた歯もすっかりしてきたので一本でも多く自分の歯を残せる様に通い続けたいと思います。

治療後に気を付けて頂きたい事

いったん歯周病になった人は、歯周病治療し完治したとしても再発する可能性があります。これを防ぐため、治療後のメンテナンスが大切になります。日々ご家庭での正しい歯磨きはもちろん生活習慣を見直し、できれば2～3か月に1回プロによるケアが不可欠です。また、もともといない歯周病菌がなぜ口の中に住みつくかという人と人からうつされることも一つの要因です。虫歯菌は、母親などから感染することがわかっています。家族の歯周病菌を調べてみると、夫婦で同じような細菌が見られることが多いことから互いにうつし合っていることが推測されます。家族内の感染を防ぐため、1人だけで治療を受けるのではなくパートナー、ご家族と同時に治療されることをお勧めします。

(お口の中を健康に保つために心がけていただきたいこと)

- ①ブラッシング
- ②砂糖の取りすぎ
- ③しっかり噛んで食べる
- ④禁煙
- ⑤過剰なアルコール摂取
- ⑥全身の健康管理
 - ・病気、睡眠不足、疲労、ストレスなどで抵抗力が落ちると歯肉も弱まり微生物の攻撃に対してもろくなります。
- ⑦歯科医院での定期的クリーニング



虫歯にならない簡単ゼリー



- <材料> 4個～6個分
- 森永クックゼラチン 1袋
- お湯(80℃以上) 50ml
- キシリトール 36g
- オレンジまたは
グレープフルーツの果汁 300ml
オレンジが5個～6個
グレープフルーツ 3個～4個

↑キシリトール100%の甘味料です。
購入希望の方は、スタッフまで。880円で買えます。

<作り方>

- ① お湯にクックゼラチンとキシリトールを入れ、しっかりまぜて溶かす。
- ② ①にお好きな果汁を入れてまぜ合わせる。オレンジリキュールを少々。
- ③ ②を容器に流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。

※お好みでミントを添えてください。



7

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

編集担当
野上(奨)
鈴木
浅野
角田
垂石
野上(恵)