

第17回 生活習慣病教室

「お口の健康と体の健康」

■日 時：平成23年10月13日（木） 14：30～15：30

■講 師：歯科口腔外科 山崎 義純

今回の生活習慣病教室は日々の生活の中で身近な口の中の病気やケアの方法をとっても詳しく聞くことができ、参加した皆さんも熱心にメモをとっていました。

山崎先生は笑いも交えてお話されるのでとても聞きやすく、参加者も質問しやすかったようです。口の中を健康に保つことで体の健康も保たれるということを改めて学ぶ機会となりました。

口とは消化管の最初の器官

口 → 咽頭（のど） → 食道 → 胃 → 小腸 → 大腸 → 肛門

口腔内の疾患

- 1、う蝕（虫歯）
- 2、歯周病
- 3、炎症（虫歯が進行するようになります）
- 4、変形症（うけ口や三口のこと）
- 5、外傷（ケガのこと）
- 6、顎関節症
- 7、腫瘍（おできのこと。良性と悪性があります）
- 8、のう胞（うみの袋）
- 9、唾液腺疾患（唾液が出ないこと）
- 10、神経疾患
- 11、摂食・嚥下障害（ドライマウス）
- 12、味覚障害（ドライマウスになると、味覚障害にもなることが多い）

口腔内細菌の関与する疾患

口の中のバイ菌 → 口腔内細菌

- う 蝕 → 歯の硬い所にくっついて歯を溶かす
口腔内細菌が食べかすで繁殖して虫歯になる
- 歯 周 病 → 歯垢（プラーク）が歯の根元にくっついておこる
歯垢が固まり、歯石になる

歯垢 ねっとりとしていて、自分で歯ブラシで落とせる

↓ほおっておくと・・・

歯石 歯医者に行かないと落ちない

●炎症 → 虫歯が原因で顔や首が腫れる

歯周病をひきおこす4つの危険因子

微生物因子 (歯周病菌)	環境因子	宿主因子	咬合因子
プラークの中の歯周病の原因となる微生物(細菌)の存在	・喫煙 ・清掃不良 ・ポケットの深さ ・プラークの付着量 ・ストレス ・食生活 など	・年齢 ・人種 ・歯数 ・糖尿病 ・歯肉浸出液中の物質 ・白血球機能 ・遺伝 など	・悪いかみ合わせ



これらの原因が重なるほど、歯周病の危険性が高まる

歯周病が影響する全身疾患

- 脳卒中
- 気管支炎・肺炎
- 心臓病
- 糖尿病
- 早産・低体重児出産

なぜ歯周病が影響するのか？

歯周病菌が血管の中に入り、全身に回ることによって全身疾患の一部に影響があるとされている。糖尿病や妊娠中の方は特に注意して歯をよく磨くことが重要です。

歯の磨き方の注意点

- ・頭の小さい歯ブラシで歯を一つずつ磨きましょう
- ・歯ブラシは歯茎と歯の間に45度あてて磨きましょう
- ・歯ブラシは2~3本の指で軽く持ちましょう
- ・歯磨き粉は米粒2~3粒くらいをつけます

口の中の健康は全身の健康にも影響します。毎日の歯磨きでどれだけ綺麗に磨けるかが大切です。しかし、自分ではなかなか綺麗に保つことは難しいので、かかりつけの先生を決めて3~6ヵ月に一度見てもらうようにしましょう。

以上

[過去の「生活習慣病教室レポート一覧」はこちら](#)