

## 第 33 回 生活習慣病教室

### 「生活習慣病と口腔疾患～口の中の病気～」

- 日 時：平成 25 年 3 月 21 日（火）14 時半～15 時半
- 場 所：牛久愛和総合病院 B 館 2 階大ホール
- 講 師：歯科口腔外科 医長 山崎善純

生活習慣が要因となって発生する生活習慣病のひとつに、歯周病があります。

#### 口腔内の疾患

う蝕(虫歯)、歯周病、炎症、腫瘍(良性、悪性)、外傷(歯牙破折、脱臼)、顎関節症、変形症(口蓋裂)、のう胞、唾液腺疾患、神経疾患、摂食・嚥下障害、口腔乾燥症(ドライマウス)、味覚障害

#### 歯の喪失疾患は？

むし歯が 48%、歯槽膿漏 42%、その他 10%です。

10～20 代はむし歯での喪失が主ですが、30 代後半からは歯槽膿漏が大半をしめます。

#### 歯垢(プラーク)

むし歯や歯槽膿漏の主な原因は歯垢です。

食べ物のカスと口腔内の細菌が合わさって、ぬるぬるするものです。

歯と歯茎の凹みにつきやすく、そのままにしておくと石灰化し、歯石となります。

歯石は歯茎を下げ、骨を溶かします。

#### 危険因子

歯周病菌、喫煙、清掃不良、ポケットの深さ、歯石の付着量、ストレス、食生活、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、悪い噛み合わせなどがあります。

#### 歯周病と喫煙の関係

- 歯に汚れをつけやすくする
- 歯周病にかかる確率を高める
- 歯周病をより進行させる
- 歯周病の本当の病態を隠す

■治療した場所の治り方を遅らせる

喫煙者は口の中にこげ茶色のヤニ(タール)が付着したり、舌が黒くなったりします。その他にもさまざまな病気や症状が出ます。

**口腔清掃についてのコツ**

- 1.一日一回はブラッシングする
- 2.腰掛けて、ブラッシングする
- 3.練り歯磨きは米粒大で、つけ過ぎに注意する
- 4.義歯装着していたら、残存はと別々に清掃する
- 5.義歯は、ブラシ等で必ずぬめりをとった後、洗浄液に浸漬する