

R3.10.15

歯科医師会 コラム



食べることは生きる事、生きることは食べる事

口からしっかり栄養を摂ることが健康長寿の秘訣であることは言うまでもありません。加えて、口から食べることは元気の源となり、生きる喜びにもつながります。一生楽しい食生活を送れるようにするためには、生涯にわたって歯・口の健康に根ざした食べ方が極めて重要なのです。男女問わず20代を中心に多く見られる朝食の欠食、さらに若い世代は、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる者の割合が低く、コロナ禍の昨今は、持ち帰りの弁当、ファストフードの利用者の割合が高い傾向にあります。健やかな生活リズムは、1日の食事のリズムから構築されるため、朝食はしっかり摂り、外食を利用しても栄養バランスの良い食事、自分にあった量を摂るように若いうちから心掛ける事が大切です。40代以降は管理職など精神的ストレスも加わりやすく、自分自身の健康に注意を払うことが疎かになりがちです。食べ過ぎ、運動不足が、高血糖、脂質異常、高血圧につながり、メタボリックシンドロームとなり、心疾患、脳血管障害などのリスクが高まります。近年、不規則な食生活や栄養バランスを欠

いた食事は歯周病を進行させる要因になることが明らかになっています。歯周病は20歳頃から少しずつ進む、silent disease（静かな病気）とも呼ばれ、ひどくなるまで痛みなど自覚症状がない事が多いのです。これらのことから歯と口の健康のために年に一度は、かかりつけ歯科医による定期歯科健診を受ける事、乱れた食習慣の見直しの必要性を十分理解する事が大切です。歯周病は糖尿病をはじめ、脳血管障害や心臓疾患などさまざまな病気、さらにはウイルス感染との関連性も指摘されており、こうした病気の予防のためにも歯周病の重症化を防ぐことが極めて大切なのです。

今年も健康増進法に基づく東久留米市成人歯科検診を、9～11月に市内歯科医師会会員の医院で実施しています。歯科医療現場では、日頃からマスク、手袋、フェイスガードなどの着用と診査用具の滅菌の徹底に加えて、更なる感染予防策を講じることで、これまで歯科医療を通じてのコロナ感染拡大の報告はありません。どうか安心して受診してください。

(東久留米市歯科医師会)

R4.6.15

歯科医師会 コラム

口腔ケアが感染症対策です 口の免疫力は健康のカギ!

口の健康を維持するための「口腔ケア」がコロナやインフルエンザの感染症対策として、有用な手段であることが注目されています。通常、口の中ではIgAという抗体による免疫が働いて、ウイルスや歯周病菌などの悪い細菌を排除しています。しかし、口の中が不潔になると口腔内の細菌が増え、IgAによる防衛が難しくなります。このことから、不潔な口腔環境をつくらない、清潔な状態を維持することが、全身の免疫力や抵抗力の向上につながり、感染症対策になるのです。

長引く自粛下での不規則な生活、歯の詰め物を脱離したまま放置、不具合ある義歯の長期使用などの生活を続けると、むし歯や歯周病の発症、重症化、円滑なそしゃく運動ができなくなることから、全身の健康状態の悪化を招きます。

また、マスクの長期着用により、息苦しさから口を開けて呼吸(口呼吸)をする人が増えています。人間は本来、安静時には口を閉じ鼻で呼吸(鼻呼吸)をしています。鼻の内部は鼻毛があり外から入ってきたほこりなどで汚れた空気を清浄するフィルターの役割があります。また、鼻の内部の空洞では吸い込んだ空気を加温し、乾燥した空気は適切な湿度に調整して気道に取り込むエアコンの動きもあるのです。このことから口呼吸を

続けると、空気は鼻のフィルターとエアコンの機能を介さずに直接気道に入るため、細菌やウイルスに感染するリスクが高まります。また、口呼吸は口が乾燥しやすくなるので唾液が減り、免疫システムがうまく働かなくなります。唾液の働きである浄化・殺菌作用が得られず、歯周病菌などの細菌の温床にもなり、口臭や歯周病の悪化、ウイルス感染のリスクも大きくなるのです。朝起きてすぐの口の乾いた状態がまさにそれです。就寝中は唾液の量が減り、鼻づまり、いびきをかく人はさらに口呼吸が強くなり、起床時は口腔内の乾燥とともに口腔内の細菌の量も最大となるのです。このことから「朝、起きてすぐの歯みがき」を実践してください。そして、安静時は口を閉じて鼻呼吸で過ごすよう心がけましょう。

現在、歯科医師会では従来からの衛生管理に加えてさらなる感染予防対策を講じ、会員の歯科医院においては徹底した対応を行っています。定期チェックを中断されていた方も感染リスクを懸念することなく、安心して受診してください。定期チェックとその指導に基づくご自身のケアで、お口と体の健康を私たちと一緒に守っていきましょう。

(東久留米市歯科医師会)

R4.10.15

歯科医師会 コラム

「歯の根むし歯(根面う蝕)」に注意!

加齢とともに歯が伸びたようですが…と心配する患者さんは少なくありません。それは歯が伸びたのではなく歯ぐきが下がった結果、歯の根の一部が見えたことによるものです。歯ぐきが下がる状態は、30代から増え始め、40代で8割、60代で100%の方に認められます。歯の表面は人体で一番硬い滑沢なエナメル質でおおわれていますが、根の表面にはエナメル質は存在せず粗造なため、歯ぐきの下がった歯の付け根は汚れ(歯垢)が停滞しやすく、むし歯・歯周病が発症しやすくなります。このことから、「歯の根むし歯」を放置すると複数の歯がむし歯となり歯を失うことにつながり、全身の病気に関連する歯周病を引き起こす原因にもなるので、健康に重大な影響をおよぼす点からも注意が必要です。

予防としては磨き残しをいかに少なくするか、汚れを停滞させないかです。1日何回磨いている、ではなく「磨けているか」なのです。大切なのは、磨けている、磨き残しのない状態をご自身で知ることであり、歯の間にモノが挟まっていて歯垢の磨き残しがあると「気持ち悪い」という感覚を持つことです。

歯ブラシは力を入れてゴシゴシ

磨くと歯ぐきを傷つけ歯ぐきが下がる原因になるので、軽く当てて小さく動かすだけの方が効率よく汚れは取れます。また高齢者の方には音波歯ブラシがお勧めです。力を入れずに毛先を付け根に軽く当てるだけできれいになります。さらに高濃度フッ素配合の歯磨き粉は歯の表面を保護する効果が高まるので有効です。他に、歯間ブラシやデンタルフロスを用いて歯の間をきれいにするのも効果的です。

「歯の根むし歯」の原因となる下がってしまった歯ぐきを、もとに戻す方法はありません。下がり始めたときからケアをすることが大切です。前記の予防法について正しくできているか確認をする意味でも、年に1回は歯科検診を受けることをお勧めします。歯垢、歯石を取り除くとともに自分に合った正しい口腔ケアのアドバイスを受けてください。9月より歯科医師会会員の医院にて市の成人歯科検診が始まりました。案内が届いた該当年齢の方はこの機会に受診されることをお勧めします。歯科医療現場での感染症拡大の報告はありません。どうか安心して受診してください。

(東久留米市歯科医師会)