

第14号 かめい歯科通信



かめい歯科クリニックは、10月で開院3周年を迎え、4年目となりました。これも、来院して下さる患者さんをはじめ、地域の方、各業者の方、そしてかめい歯科クリニックで日々頑張ってくれているスタッフのおかげだと感謝しております。

最近では来院していただく患者様が多くなり、お待たせしたり予約がとりにくい日もありご迷惑をおかけすることもあります。引き続き、安全・安心・丁寧な治療をこころがけ、皆さまのお口と体の健康に役立てようスタッフ一同精進してまいります。

これからも進化し続けるかめい歯科クリニックをよろしくお願いたします。 院長 亀井孝一朗

もはや常識です！



歯周病が招く 糖尿病の悪化と心臓病



骨が溶けて、歯が抜ける。でも、それだけじゃない！！

歯周病は単に歯ぐきがはれたり、出血するだけの病気ではありません。「歯周病菌」と呼ばれる細菌が歯を支える骨を溶かし、最終的に歯が抜けてしまう病気です。しかし！歯周病の怖さはこれだけに留まりません。なんと、出血したところから細菌が入り込み、それが全身に巡ることで、体中の様々な病気にも影響を及ぼすのです。

お口以外にもこんな影響が！！

糖尿病との危険な関係

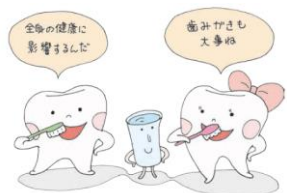
糖尿病は「失明」や足などの「壊疽（えそ＝腐る）」といった恐ろしい合併症のリスクがある病気です。歯周病になると、詩風病菌が発する毒素により血糖をコントロールするインスリンの働きが鈍くなってますます歯周病が悪化してしまいます。また反対に、糖尿病の人は通常より2倍以上も歯周病になる確率が高いというデータもあります。このように、お互いに悪影響を及ぼしあっているという非常に危険な関係なのです。

心臓病のリスクを 2～3倍も高める！

歯周病菌が血流に乗り「冠動脈」に達すると、心臓病を引き起こす原因になります。冠動脈とは心臓を取り囲むように張り巡らされた血管で、心臓が動くために必要な栄養素や酸素を送る重要な役割を持っています。ここに歯周病菌が達すると、なんと血管が炎症を起こして動脈硬化や狭心症を引き起こすのです。ある調査によると歯周病菌は心臓病のリスクを2～3倍も高めることがわかっています。



実は歯周病はこれら以外にも様々な全身の病気と関わっていることがわかっています。もし歯ぐきがはれていたり、出血がある場合は、まずは歯科医院で歯周病治療を受けること。また、歯周病菌はしばらくすると必ず増殖し、再び歯周病を引き起こしますので、定期的なメンテナンスを受けていただくことも重要です。



ここにも影響が...

妊婦さんと赤ちゃんと 歯周病の関係



先に「歯周病」と全身の病気について触れていますが
実は妊婦さんにも歯周病に関連した大きなリスクがあります

罹患率8割！

妊婦は歯周病になりやすい

妊娠すると女性ホルモンの影響で体に様々な変化が現れます。特にお口の中では歯周病菌が繁殖しやすくなる傾向があり、また、細菌を減らす役割を果たしている唾液もその洗浄力が弱まってしまふなどして、歯周病になるリスクが高くなります。ある調査ではなんと妊婦の8割が歯周病というデータもあるほどです。



妊娠すると、
歯周病だけでなくむし歯
のリスクも高まります。
母子ともに健康である
ためにも「妊娠したら産
婦人科だけでなく歯科
へも行く！」という認識
をしっかりとっておきま
しょう！

低体重児・早産リスク

歯周病菌は血流によって体を巡ります。実はこうした影響により、低体重児や早産のリスクがあることもわかっています。飲酒でも早産のリスクがあることはよく知られていますが、実は飲酒による早産リスクが3倍なのに対し、歯周病によるリスクは7倍にも及びます。



歯科食育コラム

第三回 よく噛むってどうして大事なの？② 歯科衛生士：田中



『噛むこと』＝『健康になること』

よく噛むと脳にある満腹中枢が働き、満腹を感じます。早く食べると、満腹中枢が動く前に食べ過ぎて、結果的に太ってしまいます。ですので、よく噛むことはダイエットの基本なのです！

- ◎**がんを防ぐ**・・・唾液に含まれている酵素には、発がん性物質の発がん作用を消す働きがあると言われていいます。食物を30秒以上唾液に浸すと効果的なので、一口30回以上噛むことを意識しましょう。
- ◎**胃腸の働きを促進する**・・・よく噛むと消化酵素がたくさん出ますが、食べ物がきちんと咀嚼されないと胃腸障害や栄養の偏りの原因となります。偏食なくよく噛んで何でも食べましょう。
- ◎**全身の体力が向上する**・・・力が必要な時、グッと力を入れて噛みしめたい時、丈夫な歯がなければ力が出ません。よく噛んで歯を食いしばる事で、力がわき日常生活への自信も生まれます。