沖歯科医院便り

発行/沖歯科医院　〒053−0855 苫小牧市見山町4丁目1−6
☎0144(72)8558　➿0800(800)8545
http://www.oki-dentalclinic.com/

歯周病ケアを始めましょう！！

健康な歯ぐきはピンクで引き締まっている

歯を支えているのは、「歯ぐき」と歯ぐきの中にある骨「歯槽骨」です。健全な歯周組織は、歯の根を包み込んで、しっかりと歯を固定しているのです。
正常な歯ぐきは、白っぽいピンク色をしています。ブラッシングをしていて血が出るということはありません。弾力があって、引き締まっています。健康な状態でも歯と歯ぐきの間にはわずかな溝が存在しますが、深さは0.5～2mm 程度です。また、健康な歯槽骨は、歯ぐきの上の方まで高さがきちんとあります。 こういった状態を維持するには、適切なホームケアが欠かせません。また、数か月に１度、歯石取りなどプロのメンテナンスを受ければ安心です。

40 歳前後が分かれ道！口の中の健康維持はケア次第

世界で最も患者数が多い感染症が「歯周病」。日本でも 35 歳を超えると、約８割が歯肉炎も含めた歯周病にかかっているという調査結果が出ています。注目したいのは、40 歳前後の３割近く、60 歳前後になると４割程度を占める軽度歯周炎。進行させて歯を失うか、くいとめられるかの分かれ道です。ここで適切なケアができるかどうかで、この先の歯と歯ぐき、ひいては体の健康が決まるのです。

免疫機能の低下で、歯ぐきに隠れた菌があばれだす

40 歳前後で歯周病が急に多くなる原因には、免疫機能が下がることがあげられます。低下の理由は、遺伝やストレス、睡眠不足などいろいろありますが、加齢もとても大きな要因。一般的に免疫力の強さのピークは 20 代で、その後は下降する一方なのです。免疫力が弱くなった体に、感染症は大敵。年代ごとの感染症リスクは、免疫機能と反比例して上昇します。歯周病も感染症なので、免疫機能が下がれば歯周病菌がどんどん繁殖し、勢力を強めていくことになります。
「最近、なんだか疲れやすい」「疲れがなかなか抜けない」「風邪をひきやすくなったかな」というのは免疫力低下のサイン。そんな体の変化に気付いたら、歯周病にも注意すべきでしょう。

歯周病が全身に悪影響を及ぼす

歯周病は口の中だけの病気ではありません。歯周病菌やその菌がつくりだした毒性物質は、炎症を起こした歯肉内に入り込み、血流に乗って移動しながら増殖したり、炎症物質を生みだして体をむしばんでいくと考えられているのです。歯周病の予防や治療が、生活習慣病など全身に渡る病気のリスクを減らすということが示唆されています。

オーラルプロテクト コンソーシアム（歯ぐきから全身の健康へー 歯周病予防の情報サイト）より

歯とお口にまつわる歴史 デンタルヒストリア

徳川家14代将軍は“むし歯”だらけだった!?

江戸時代、**庶民のむし歯は１人当たり４～５本あった**と言われています。
一方、同時代の富裕層であった将軍家やその奥方などは、**平均７本あった**そうです。 特にむし歯が多かったのは**徳川１４代将軍の徳川家茂**（とくがわいえもち）で、なんと**むし歯は30本**。 ほぼ全ての歯がむし歯になっていたそうです。 こういったことからも、富裕層は**やわらかく砂糖の多いおいしいものを食べていた**ということを物語っています。 おいしいものを食べるなら、しっかりと歯みがきをしないといけませんね。