



健康ステップアップ

2018年9月
北星学園大学医務室
60号



「歯」大事にしていますか？



～歯は全身の健康を左右する！～

歯を失う2大原因は、虫歯と歯周病。そのなかでも歯周病は、糖尿病や心臓病などと同じ生活習慣病に位置づけられており、近年の研究では、全身疾患との関連性が指摘されています。呼吸器疾患、心疾患、糖尿病や妊娠など様々な病気に歯周病が関わっていることが分かってきました。また、歯の数が多い高齢者ほど、認知症の発生率が低いことや、高齢者に限らず働く世代でも歯が少ない人ほど、メタボが多いというデータもあるようです。虫歯と歯周病の予防の為には、原因であるプラークを増やさないように正しい口内ケアすることが重要です。これは、オーラルケア用品等のCMでもよく耳にする「プラークコントロール」の事です。

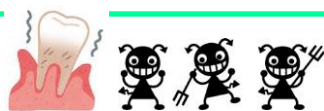
プラーク（歯垢）とは

歯に付着している白、または黄白色の粘着性の沈着物で、プラーク（歯垢）が固くなったものが歯石です。非常に多くの細菌とその産生物から、成っています。プラークは、歯磨きで除去できますが、歯石になってしまうと歯磨きでは取れませんので、歯科で除去する必要があります。

虫歯



虫歯の病原菌としては、**ミュータンス菌**が知られていますが、虫歯はプラーク（歯垢）の中にいるミュータンス菌が、私達が食べたり飲んだりする糖分を餌にして作り出した酸によって歯が溶けた状態の事を言います。初期の虫歯は痛みを感じませんが、症状が進行し中程度の虫歯になると冷たい物が歯にしみるようになります。その後も進行し、**神経まで達すると激しく痛み出します。**



歯周病

歯周病はプラーク（歯垢）の中にいる歯周病菌が繁殖し、歯ぐきに炎症をおこし、歯肉が赤くなり腫れや出血がおこります。さらに酷くなると歯を支える骨（歯槽骨）を破壊し歯がぐらぐら動くようになり、**放置しておくと最後には歯が抜け落ちてしまいます。**中高年の病気のように思われがちですが、10代20代でも、口内のケアが不十分であれば歯周病になり口臭の原因にもなります。

生活が乱れ十分に歯磨きをしていないなど、

口内のケアがおろそかにならないよう注意が必要です。



歯周病を悪化させる要因

歯周病を起こさせる原因は、歯周病菌ですが、その他にも悪化させる原因があります。

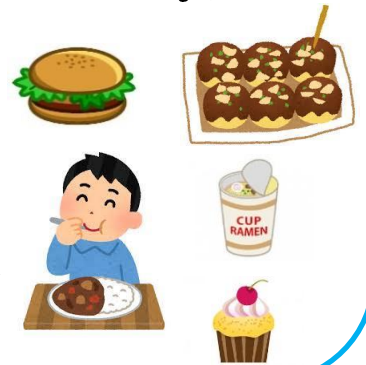
1.間食が多い、2.よく噛まずに食べる、3.柔らかい物を好んで食べる、4.ストレスを溜めやすい、5.たばこを吸う、6.食べてから歯磨きをせずに寝てしまう、7.歯をきちんと磨かないなど。若い世代に人気のある食べ物でハンバーガーやたこ焼き等の

ファストフードやカレー、グラタン、インスタント食品などは

柔らかい物が多いため、歯にくっつきやすくなります。

同時に、噛む回数も減ることによって歯を支えている歯茎が弱くなります。

また、体の抵抗力が落ちている時には、歯周病菌の活動が活発になりさらに歯周病を悪化させる原因にもなります。



全身疾患との関係



歯周病が悪化し、歯周病菌が血液中に流れ込み心臓の内膜に付着すると、心内膜炎をおこすなど心疾患のリスクを高めることもあります。この他にも歯周病が糖尿病を引き起こしたり、口内が不潔な事で肺炎を発症したり、また、妊婦さんが歯周病になると歯周病の炎症で出てくるプロスタグランジンの影響で早産になる等、様々な全身への影響があります。



歯間ブラシ→

←フロス

←マウスウォッシュ



健康な歯と体を保つために、食後や寝る前の歯磨きはもちろん、面倒でもフロスや歯間ブラシ等を使い口内ケアをしっかりとしましょう。歯磨きの際に出血したり、体調が悪い時に歯が浮いたようになる等の症状がある場合は、歯周病の可能性があるため、早めに受診をしてください。



学生医療互助会では、今年度（2018年度）から歯科治療の申請も出来るようになりました。

健康な歯を保つために、定期的な歯科受診を心がけましょう。

「保険適応外（自費、私費治療など）の治療については、医療互助会の申請適応外となりますので分からない場合は、医務室までお尋ねください」

医務室からのお知らせ

開室時間通常 8:45~18:00

夏季休業期間（～9/13まで）は
8:45~17:00 です。

学校医健康相談

医務室では長期休業期間を除き、毎月1回第1木曜日の13:30~15:30に、学校医の先生が来室します。健康についての相談が出来ます。些細な事でも構いません。

詳細は、医務室までお尋ねください