

発行者 日高歯科医師会 西川一雄  
発行所 幌泉郡えりも町大和324  
TEL 01466(2)3355

## 禁煙のススめ

### △喫煙と歯周病▽

喫煙は全身への健康被害を進行させるといふことは皆さん周知の事実ですが、当然口の中の健康を壊す要因の一つにもなっています。(歯周病の発症・増悪、口臭、歯の着色、口腔ガンの発生など)

歯周病はむし歯と異なり、歯肉からその病状はスタートします。それが「歯肉炎」の状態ですが、この炎症症状は多くの場合、痛みもなく進行がゆっくりとしているため、気付くのが遅くなり症状が悪化するケースが多く見られます。

喫煙習慣は、歯周病を発症・増悪させる最大の危険要因の一つとして、その進行に大きく影響を与えています。喫煙者は非喫煙者に比べて重度の歯周病にかかる確率が5〜7倍も高いと言われています。

喫煙による有害物質の摂取が歯周病を悪化させていますが、ニコチン、タール、一酸化炭素が三大有害物質と言われています。

ニコチン…精神に作用を及ぼす物質で、「毒物

及び劇物取締法」に明記されている毒物でもあります。ニコチンの作用は、脳の中樞神経系や胃の収縮力を低下させ、吐き気などを起こしたりします。また、血圧を上昇させたり、末梢血管を収縮させたりします。

タール…多くの発ガン物質が含まれていて、肺などの呼吸器系疾患やガンと関係が深いと考えられています。1日20本喫煙している人は、一年間でコップ1杯分のタールを飲んでいるのと同じであるといわれています。

一酸化炭素…煙草の煙に含まれている一酸化炭素は、妊娠時の胎児の影響や虚血性心疾患・抹消動脈疾患・慢性呼吸器疾患などを誘引します。妊娠中に喫煙すると赤ちゃんも苦しくなるのです。これらの物質が歯肉の毛細血管を収縮して、その影響で歯肉の血液が循環不良となり、血液中の白血球が持つ免疫機能や治癒力を弱めることになるのです。

### △歯周病とは？▽

歯周病とは、歯の周囲に付着した歯垢が歯と歯肉のすき間に入り込み、歯を支えている骨を溶かしてしまふ病気です。歯垢には非常に多くのバク

テリアが含まれていて、そのバクテリアの出す毒素が歯肉に炎症を起こし、そして歯を支えている骨を溶かすのです。また、歯周病は歯を失うだけではなく、心臓病や糖尿病などの全身疾患にも悪影響を与えています。

喫煙の他にも歯周病を悪化させる要因は、いくつかあります。

糖尿病…身体の抵抗力が低下するため、歯周病を急速に悪化させます。

女性の思春期、妊娠、更年期…女性ホルモンの影響で歯肉に炎症を起こしやすくなります。

ストレス…ストレスによる歯ぎしりや、身体の抵抗力の低下によって炎症を起こしやすくなります。

口呼吸…口で呼吸をしていると口の中が乾燥しやすくなり、炎症を起こしやすくなります。

食生活…柔らかくて甘いものばかり食べていると歯垢がでやすくなり、偏食をすると栄養摂取が不十分になり身体の抵抗力が低下します。

悪い歯並び…歯ブラシが十分行き届かなくなると、歯垢がつきやすくなります。

### △データで見る歯と喫煙習慣▽

喫煙習慣と歯の状況について、厚生労働省の平成16年国民健康・栄養調査結果の概要データでは次のように報告されています。

40歳以上の男性においては、現在習慣的に喫煙している者は喫煙しない者に比べ以下の割合が低くなっています。

- ・「何でもかんで食べることができる」と回答した者の歯の本数が20本以上の者

「何でもかんで食べることができる」と回答した者の割合は、年齢とともに低くなっており、現在習慣的に喫煙している者は喫煙しない者に比べ、40歳以上のいずれの年齢階級においても低かった。また、歯の本数が20本以上の者の割合も年齢とともに低くなっており、現在習慣的に喫煙している者は喫煙しない者に比べ、40歳以上のいずれの年齢階級においても低かった。

「何でもかんで食べることができる」と回答した者の割合（40歳以上）

	喫煙者		非喫煙者	
40歳代	80・1%	89・4%		
50歳代	68・9%	83・6%		
60歳代	64・2%	78・9%		
70歳代以上	47・9%	60・6%		

喫煙者と非喫煙者では、既に40歳代からはつきりと差が出ています。

喫煙習慣別、歯の本数が20本以上の者の割合（40歳以上）

	喫煙者		非喫煙者	
40歳代	90・7%	92・6%		
50歳代	71・5%	88・1%		
60歳代	53・6%	71・9%		
70歳代以上	22・2%	32・3%		

40歳代ではそれほど差はないですが、50歳代になるとはつきりと差が出てきています。そして、70歳代になると歯が20本以上ある人は非喫煙者では3割で、喫煙者は2割となっています。

### まとめ

歯周病予防や進行抑制のためには、歯垢や歯石を除去し、口腔内を清潔にすることが重要です。日高歯科医師会では、3ヶ月に一度の定期通院を奨励しています。成人の2人に1人は歯周病に罹患しているか、歯周病予備軍と言われています。歯周病は病状の進行が緩やかなため、本人の自覚がなく、歯に自信のある方でも罹患していることがあります。一度、最寄りの歯科医院を受診されてみてはいかがでしょうか？

（当会では無料誕生月検診を行っています。詳しくは、最寄りの当会会員歯科医院までお問い合わせください。）

## 血をさらさらにするお薬について

最近、高血圧などで病院にかかられている人の中で、「血をさらさらにするお薬」を内服されている方が増えております。血をさらさらにする薬（抗凝固薬）の中でも経口抗凝固薬の「ワーファリン」という薬は、歯科治療の際に最も注意を要する薬のひとつです。これは血液が固まらないようにする薬で、抜歯などの観血的処置（出血を伴う治療）では、止血が困難になることがあります。この観血的処置が必要な時は、前もってこの薬の服用を停止することが多いですが、自分の判断で勝手に服用を停止せずに、その場合は必ず主治医の指示を得てから内服を止めることとなります。

他の抗凝固薬としてよく見られるものに血小板凝集抑制薬があります。代表的なものに「パナルジン」、「プレタール」、「ドルナー」や「プロサイリン」、聞き慣れたところでは「アスピリン」が挙げられます。「バイアスピリン（アスピリン100mg）」や「小児用バファリン（アスピリン81mg）」は、心筋梗塞などの予防に用いられることが多いです。「アスピリン」は、痛み止めとして使用する場合は用量がもつと多く、量が増えれば今度は違う作用によって血液が固まりやすくなります。

いずれにせよ、これらの薬を服用されている場合には、歯科を受診する時には事前に歯科医までご相談ください。

# (社)日高歯科医師会からお知らせです

## 1. 誕生月には検診を受けませんか？（無料です。）

むし歯、歯周病は知らず知らずのうちに悪くなっていきます。年に1度は気軽に歯科医院にて検診を受けましょう。  
（受診した方にはプレゼントをさしあげます。）

## 2. あなたは歯ブラシをどのように選んでいますか？

本会所属歯科医院に勤務している認定講習会を受講した歯ブラシアドバイザーが、あなたに最適な歯ブラシをアドバイスいたします。ぜひご利用ください。（歯ブラシアドバイザーは日高歯科医師会会員の歯科医院にいます。）

## 3. 少人数で歯の勉強をしてみませんか？

あなたが所属しているサークル、グループで歯科に関する勉強会を行いませんか？日高歯科医師会より無料で講師を派遣します。時間は30分～1時間くらいです。（老人会、ダンスのサークル、ママさんバレー、料理教室、茶道教室、詩吟サークル、職場での勉強会等のような集まりでも結構です。）

## 4. スタッフバンク制度に登録しませんか？（登録は無料です。）

本会では以前歯科医院に勤めていた方や歯科衛生士の免許を持っている方を探しています。

例えば、他の地域で歯科医院に勤務経験があり、日高管内に戻ってきて、歯科医院に勤めたい方などです。  
パート、アルバイト希望の方も大歓迎です。

登録されますと、次のようなメリットがあります。

- ・各歯科医院において優先的に採用いたします。
- ・新人として採用される場合でも勤務経験年数により、高給又は高時給になりやすいです。

（条件等詳細は各歯科医院により異なります。）

お問い合わせは 日高歯科医師会事務局 坂森まで 電話 0146-42-2784

## 日高歯科医師会登録優良歯科医院

日高町	貫気別歯科診療所	谷本歯科医院	酒井歯科医院
日高町立日高歯科診療所	<b>新冠町</b>	中村歯科クリニック	かつみ歯科医院
土井歯科医院	井上歯科医院	田中歯科医院	原田歯科医院
鎌田歯科医院	新冠ファミリー歯科	東静内歯科診療所	青山歯科
フォーク歯科	<b>新ひだか町</b>	波川歯科	<b>様似町</b>
門別歯科診療所	ささじま歯科医院	ふなき歯科	島田歯科医院
森歯科クリニック	鮫島歯科医院	<b>浦河町</b>	ファミリー歯科医院
<b>平取町</b>	アムール歯科医院	宇毛悟歯科医院	<b>えりも町</b>
平取歯科診療所	平野歯科医院	吉川デンタルクリニック	にしかわ歯科医院
振内歯科診療所	山口歯科医院	堤田歯科医院	えりも中央歯科

誕生月には歯科検診を受けましょう

社団法人 日高歯科医師会

<http://www.e-hidakashi.com/>

## 歯ブラシアドバイザー 認定講習会が開催されます

平成21年7月4日に今年度の歯ブラシアドバイザー認定講習会が開催されます。

認定講習を受けた日高歯科医師会会員の歯科医院に勤務するスタッフが、一人ひとりの口腔内にあつた歯ブラシの選択のアドバイスをします。また、その歯ブラシを使用してのブラッシング指導もします。(アドバイザーは無料です)。

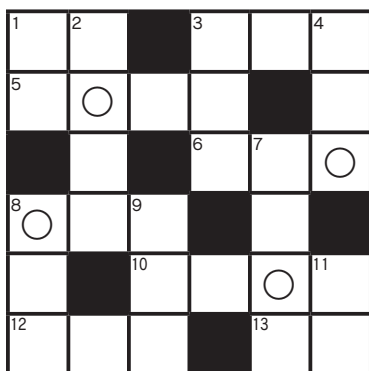
ぜひ一度、歯科医院でアドバイスを受けてみましょう。

詳細は日高歯科医師会会員の歯科医院へお尋ねください。

## 第9号「クロスワードパズル」 当選者発表と答

「健口だより第9号クロスワードパズルクイズ」に多数応募いただき、誠にありがとうございました。応募総数259通、正解者249名の中で厳正なる抽選の結果、3名の方が当選されました。

## クロスワードパズル



ハガキに答え・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、〒058-0205 幌泉郡えりも町大和324 にしかわ歯科医院内 クイズ係宛にご投函ください。正解者の中より、抽選で5名の方に**音波歯ブラシ**を差し上げます。(好評につき、当選者数を増やしました。ふるってご応募下さい。なお、今号より**宛先が変わっていますのでご注意ください。**)  
締切:平成21年8月15日(土)(当日消印有効)  
※応募は一人様一通限りとさせていただきます。ご応募された個人情報は、応募者の同意なしに第三者へ提供することはありません。

○に入る言葉を並べてください。  
(ヒント 野菜です)

## 前回の答 「ヒッコシ」

浦河町 西川様  
平取町 川端様  
新ひだか町 船場様  
景品として、音波歯ブラシを送らせていただきました。おめでとうございます。

### 横のカギ

1. アメリカ帰りですっかり\_\_\_ポケです。
3. 「ひまわり」で有名なヨーロッパの画家と言えば?
5. 「ふるさと」のこと。\_\_\_に錦を飾る。
6. \_\_\_長→課長→部長と出世しました。
8. 今度のお祭りに着て行こうと。
10. 漢字で女へんに未と書きます。
12. 日本語で「失われた」。\_\_\_ボール。\_\_\_ワールド。
13. ♪\_\_\_を自由に飛びたいな。

### 縦のカギ

1. 交通\_\_\_。海難\_\_\_。放送\_\_\_。
2. イカの珍味の定番。スルメじゃなくて...
3. 英語で言うと「ゴージャス」。\_\_\_絢爛。
4. ふとんを叩けば出ます。
7. 泳ぎが得意な哺乳類。漢字で書くと「川獺」。
8. ヨーロッパ連合の基本通貨単位は?
9. \_\_\_なスケジュール。\_\_\_スカート。
11. 前門の\_\_\_、後門の狼

湯 西 川 一 雄  
浅 川 徹  
中 原 史 也  
脇 田 史 也  
禎 輝

## 編集人

「健口だより」も今号で10号目となりました。今号のテーマは禁煙でしたが、歯周病と密接していることは意外と知られていないのが現実です。以前歯周病を特集しましたが、心疾患や糖尿病などの全身疾患とも関係しています。ご自分の歯で美味しくものを食べるためにも、ご自身の健康を維持するためにも、禁煙してみたいかがでしょうか? 今後も皆様の貴重なご質問・ご意見・ご感想をお待ちしております。

## 編集後記