

# 健口だより

第41号

令和3年11月8日

発行者 日高歯科医師会 山口一史  
発行所 日高郡新ひだか町静内御幸町3丁目  
TEL 0146(42)1486

## 歯周病と全身疾患について

歯周病という言葉聞いたことがあると思います。昔は歯槽膿漏(しそのうろう)と呼ばれていました。歯周病はお口の中だけに起きる病気というイメージがあるかもしれませんが、しかし、歯周病が、あらゆる病気を引き起こす原因であることが分かっています。

### 「歯周病とは？」

歯周病とは歯ブラシが不十分な部分に付着するプラーク(歯垢)と呼ばれる細菌の塊により、歯を支える骨(歯槽骨)が溶けていく現象です。歯石を放置していたり、しっかり歯ブラシができていないと、プラークはどんどん多くなり、酸素が行き届かない場所を好む細菌(嫌気性菌)が増えてきます。この嫌気性菌は身体の中に侵入しようとし、体はそれを防御しようとし、この一連の過程で、歯肉の出血・腫れ・発赤を伴います。これにより連鎖的に様々な毒性物質が発生します。この毒性物質は歯茎の毛細血

管の中に入り、全身へ駆け巡るのです。

### 「狭心症と心筋梗塞」

血管が狭くなる動脈硬化により、心臓に血液を送ることが難しくなる病気です。歯周病により発生する毒素が血液の塊を作ります。この塊はお粥状の脂肪性の沈着物で、動脈硬化を引き起こします。

### 「脳梗塞」

脳の血管が詰まる病気です。歯周病の人は3倍近く脳梗塞になり易いそうです。

### 「糖尿病」

歯周病は糖尿病の合併症の一つであり、逆に歯周病になると糖尿病の症状も悪化させることが分かっています。歯周病をしっかりと治療することで、血糖値が改善することもわかっています。歯周病であるということは、いつも体に炎症が起きていると言い換えることができます。慢性的な炎症により、肥満、糖尿病を加速させるのです。

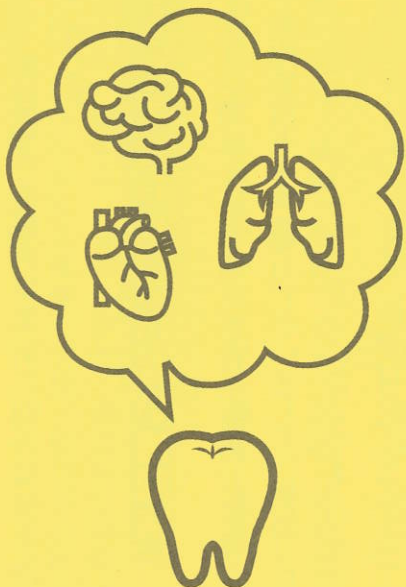
### 「誤嚥性肺炎(いんえんせうはんえん)」

食べ物や異物を誤って気管や肺に飲み込んでしまうことで発症します。免疫が衰えている高齢者や、有病者は発症しやすく、気づかないうちに細菌が肺へ侵入してしまうことも多いのです。

### 「その他の病気」

骨粗鬆症・妊娠性歯肉炎・低体重児早産等も、歯周病が原因のひとつであるといわれています。

骨粗鬆症は全身の骨がもろくなっている状態です。お薬として、ビスホスホネート製剤を処方される場合がありますが、このお薬を服用している方は、抜歯の後、周囲の骨が腐るなどのトラブルが報告されています。もし歯周病でグラグラしている歯があったとしても、決して自分で無理に抜かないように気をつけてください。



## 「意外と深いあなたの病気と

### 歯周病の関係」

生きていくといろいろな病気に悩まされます。四十代を超えた頃から、今までは違う自分に気づかされるはずですが、あちこちが急に痛くなったり、疲れが一向に取れない、寝てもすぐに目がさめる、それほど食べていないのに太りやすい…。「ああ、これが年なんだ」と思ったはずですが、健康について以前より興味を持ち始めるのもこの頃からです。若い時は気にしなかった青汁の番組だったり、腰痛の解決策を調べて見るようになり、血糖値や血圧について気にしたくないけれど、体調不良の原因はもしかしてここにあるのでは。と気になってきます。きつといつか治るだろうと期待して、気付いたら数年経過しているでしょう。スマートフォンのは是非は別として、即座に情報が入る時代になりました。しかし便利すぎるが故、何を信じてよいかも解らないことが多くなりました。手当たり次第試してみても血圧が下がらない、痩せない、腰痛が治らない…。そしてまた別な方法を試す…の繰り返しです。もしかしたら他にも原因があるのかもしれませんが、それは…



## 「歯周病を治したら

### めまいが治った!？」

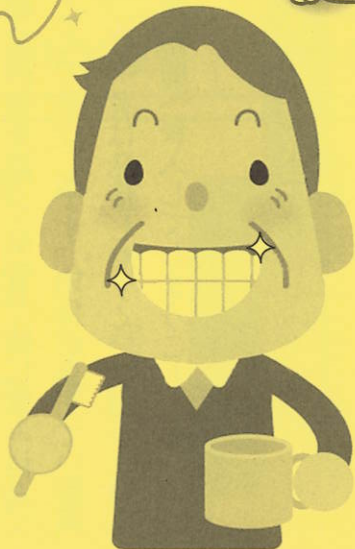
歯がぐらぐらするので抜いてほしいと来た患者さんがいました。ぐらぐらしているという歯は、指でつまんでも抜けるくらい動いています。もちろん歯周病が原因でした。顔を近づけると、すっぱいような、腐ったような歯周病独特の臭いがします。その患者さんは歯を抜かなければならないことをわかってはいても抜くのが嫌で、歯医者には行きませんでした。歯医者が大嫌だったというのも理由でしょう。しかしながら、食事をするたび痛みがひどく、とうとう抜く決心をせざるを得なかったのです。「痛みを取りたい」と歯医者に来たのに、どうでしょう。歯を抜いた次の日、「痛みはありませんか?」と尋ねると、「めまいが治ったんです」という答えが返ってきました。実は、その患者さんは数年めまいに苦しんでいたそう、内科ではメニエールという診断をされています。もちろん内科の先生の診断は間違いはありません。メニエール病とは簡単にいうと、耳の病気で、バランスがうまく取れなくなり、フラフラしてしまうそうです。

その原因が歯にあったのです。バイキンだらけの汚い歯を抜かずにおいていたことで、めまいを発症してしまったのでした。数年飲んでいためまいの薬を、歯を抜いた次の日から飲まなくなりま

した。歯周病の治療が結果的に別の病気を治した一例です。

## 「まだまだわかっていない歯周病」

今では簡単に治る病気を百年前のお医者さんは必死で治そうと努力していました。新型コロナウイルスについてよくわかっていなくても、ワクチン接種はすすんでいます。医療はリアルタイムで進歩し続けています。歯医者もそれは同じです。歯周病があらゆる病気の原因になっていることがはつきりとわかっていきます。糖尿病、高血圧、早産、難聴、コレステロール、肺炎、脳梗塞・・・これからも歯周病との因果関係は解明されていくことでしょう。健康を手に入れるひとつの方法として、歯周病の治療はとても大切なのです。



令和三年度歯・口に関する図画  
ポスターコンクール日高大会入選者

(審査結果)



新ひだか町立 高静小学校  
六年 村田 陽莉  
「守ろう歯の命！」



新ひだか町立 東静内小学校  
六年 荒木 育実  
「磨いてくれてありがとう これからも大切に」

アイデア賞

様似町立 様似小学校 六年 平田 琴音

「口がマスクでかくれていても虫歯からはかぐれない」

浦河町立 堺町小学校 五年 豊巻 結愛

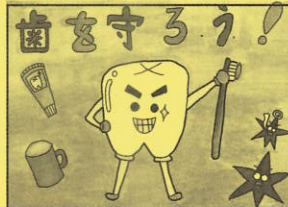
「キレイな歯に「Let's Try!!」HAPPY」

新ひだか町立 高静小学校 六年 小林 めい

「歯は身近な宝物」



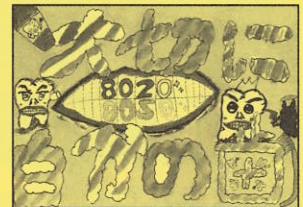
様似町立 様似小学校  
三年 佐々木 優苺  
「あっむしばになってる」



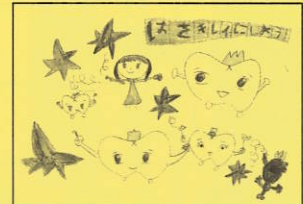
新ひだか町立 高静小学校  
六年 山中 友乃  
「歯を守ろう！」



新ひだか町立 東静内小学校  
六年 久保 弓月  
「いつも歯は大切に」



新ひだか町立 高静小学校  
四年 中地 瑛紳  
「大切に自分の歯」



浦河町立 堺町小学校  
二年 日田 心綺  
「はをキレイにしよう！」

入選

新ひだか町立 高静小学校 四年 高澤 心楓  
「自分の歯大切に!!」

新ひだか町立 高静小学校 六年 加野 さくら  
「むし歯1本病気のもと 歯みがきで自分の体を守ろう!」

浦河町立 堺町小学校 五年 山崎 美怜

「みんなで歯を大切に!!」

新ひだか町立 高静小学校 六年 前田 深月

「一生守る元気な歯」

新ひだか町立 東静内小学校 六年 磯貝 柗史郎

「あなたは、どっちの歯を選びますか」

新ひだか町立 高静小学校 六年 高橋 奏音

「一生輝く歯に」

浦河町立 堺町小学校 五年 大島 康佑

「歯をみがいてむし歯をやっつけよう!!」

新ひだか町立 高静小学校 四年 高岡 愛来

「大切に自分の歯」

浦河町立 堺町小学校 二年 山岸 望結

「はをだいに」

様似町立 様似小学校 五年 中村 藍花

「いつもピカピカきれいな歯」

新ひだか町立 高静小学校 四年 伊藤 聖桜

「きれいな歯を大切にしよう」

様似町立 様似小学校 三年 菊地 朔斗

「はをたいせつにしようね」

様似町立 様似小学校 六年 沼崎 宥梨奈

「ピカピカの歯へ」

浦河町立 堺町小学校 二年 澤田 菜花

「まい日きれいにはをみがこう」

応募枚数…三百五十六枚

応募校・様似町立様似小学校、浦河町立堺町小学校、新ひだか町立高静小学校、新ひだか町立東静内小学校(四校)

# 第41号懸賞クイズ

	6				1	9		8
	5	A			8	7		
		4			2		6	
		7	2	4	5			C
				B	9		5	
		5	1	8		4	9	
	7		3		6		1	
	4	6	8	D		3	2	
2		1				E		

### 解き方

- (1) どの縦1列にも1から9の数字が1個ずつ(同じ数字が入らないように)入る。
- (2) どの横1列にも1から9の数字が1個ずつ(同じ数字が入らないように)入る。
- (3) 太枠で囲まれた3×3のブロックの中にも1から9の数字が1個ずつ(同じ数字が入らないように)入る。

A:    B:    C:    D:    E:    に  
 入る数字は何でしょう？


ハガキに答え・住所・氏名・年齢・電話番号を記載して、  
 〒057-0033 浦河郡浦河町堺町東1丁目5-15  
 原田歯科医院内 クイズ係 まで

◎正解者の中から抽選で6名の方に音波歯ブラシを差し上げます。

締切 令和3年 12月 15日 (水) (当日消印有効)

※なお応募はお一人様一通限りとさせていただきます。ご応募された方の  
 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。

## 日高歯科医師会登録優良歯科医院

日高町	新ひだか町	新冠町	様似町
日高町立日高歯科診療所	ささじま歯科医院	井上歯科医院	島田歯科医院
土井歯科医院	アムール歯科医院	新冠ファミリー歯科	ファミリー歯科医院
門別歯科診療所	平野歯科医院	浦河町	えりも町
森歯科クリニック	山口歯科医院	宇毛悟歯科医院	にしかわ歯科医院
メイプル歯科トミカワ	中村歯科クリニック	酒井歯科医院	
平取町	田中歯科医院	かつみ歯科医院	
平取歯科診療所	東静内歯科診療所	原田歯科医院	
振内歯科診療所	波川歯科	堤田歯科医院	
貫気別歯科診療所	いなき歯科	青山歯科	

### 編集人

笹原波舟  
 嶋田川木  
 義史博一  
 博也明郎

今号は歯周病について特集しましたが、いかがだったでしょうか？ 歯周病は知らず知らずのうちに進行していくものなので、定期的な検診が必要です。歯ぐきが腫れた、歯ぐきが下がってきた、最近歯がしみるようになったなど、症状がありましたら、どうぞ「かかりつけ歯科医」にご相談してください。今後とも、貴重なご意見・ご質問・ご感想をお待ちしております。

### 編集後記