

ぱるす

秋号

Vol.50

だよい



歯周病と生活習慣病

11月8日は「いい歯の日」です。

いつまでも美味しく、楽しい食事を摂るために健康な歯は欠かせませんが、最近歯の健康状態が心臓病や糖尿病といった他の生活習慣病にも深く関わっている事が分かってきました。

元気で健康に年齢を重ねていく為にも、歯周病と体の関係を理解して健康な歯の維持に努めましょう！

パルス薬局では日常生活に密着した様々な情報をお届けしてまいります

歯周病とは

歯周病とは、歯の周りの歯周組織（歯肉・歯根膜・歯槽骨・セメント質）に炎症が起こっている病気の総称です。痛みなどの自覚症状が出にくいいため症状の進行に気が付きにくく、歯を失ってしまう最も大きな原因となっています。

炎症が歯肉（歯ぐき）だけに留まっている状態を「歯肉炎」といい、炎症が歯槽骨や歯根膜にまで広がっている状態を「歯周炎」といいます。歯周炎は以前歯槽膿漏と呼ばれていました。

歯周病の特徴は、「沈黙の病気（サイレント・ディーズ）」と言われるように、痛みがなく静かに進行していくことです。気がついた時には歯を支えている歯槽骨まで進行して、歯がグラグラしたり、ものが噛めなくなり、最後には歯が抜け落ちてしまいます。厚生労働省が行なった調査では、成人（30～64歳）の約8割が歯周病であるという結果がみられ、成人だけではなく若年者にも多いことがわかりました。



生活習慣病との関連

歯周病の症状というのはお口のなかだけに留まりません。歯周病が進行すると、血液を介して歯周病菌が体の各部位に運ばれ、悪影響を及ぼすことが明らかになっています。

《歯周病との関連性が明らかになっている病気》

●糖尿病

歯周病になると糖尿病が悪化しやすくなり、逆に糖尿病になると歯周病にもなりやすいたことが明らかになっています。歯周病治療で糖尿病の改善につながるという報告があります。

●脳梗塞、狭心症

血流に乗って歯周病菌が全身をめぐることで、脳梗塞や狭心症の原因となる動脈硬化を引き起こす事がわかってきました。歯周病の人はそうでない人の2.8倍脳梗塞になりやすいと言われています。

●誤嚥性肺炎

飲み込んだ食べ物が誤って気管に入ってしまう事を誤嚥と言います。誤嚥によって歯周病菌が気管に入り込んで肺にまで到達すると、肺炎（誤嚥性肺炎）を起こすリスクが高まります。特に、食べ物と細菌が同時に入り込むと重症化することが分かっています。

●その他関連のある病気

心臓疾患、妊娠トラブル（早産、低体重）、骨粗鬆症など。



歯周病の予防

歯周病の予防は、正しい歯磨きを習慣化することです。定期的に歯科で歯のクリーニングや検診も受けましょう。ストレスや喫煙は免疫の働きを低下させ、炎症を起こしやすくします。生活習慣を見直すことも大切です。甘いものや間食は控え、禁煙を心がけましょう。

《セルフケアでできること》

生活習慣の改善で歯周病のリスクファクターを取り除く

a) 禁煙

タバコの煙の中には、多くの有害物質が含まれています。タールはヤニとして歯に付着し、さらにその上にプラークが付着しやすくなります。ニコチンは、病原菌に対する抵抗力を低下させ、傷口を治りにくくするために、歯周病を悪化させます。

b) よくかむこと

早食いせず、ゆっくりと良くかんで、唾液と食べ物とをしっかりと混ぜながら食事を楽しむことが大切です。

c) 食生活の見直し

繊維の多い野菜、ビタミンA、C、D の豊富な食べ物や野菜、果物を取り、栄養のバランスのとれた食事を心がけましょう。

d) ストレスの解消

日常生活でのストレス解消のため、ジョギング運動などを試みたりして、リラックスすることも大切です。



お口の健康セルフチェックシート

1. 間食をあまりしない
2. ストレスをうまく解消している
3. たばこを吸わない
4. 深酒をしていない
5. 1日1回は時間をかけて歯磨きをしている
6. フッ化物入りの歯磨き剤を使っている

5個以上○がついた人…これからも良い生活習慣で過ごしましょう。

3~4個に○がついた人…一つでも○を増やしましょう。

0~2個に○がついた人…すぐに生活習慣を見直しましょう。

商品紹介



1日1回うがいするだけの虫歯予防薬
医療用と同成分の
フッ素配合
エフコート

250ml **1,620円**(税込)



アクアミント味



レモン味

お口の乾燥が気になる時に
お口にうるおい!息さわやか!
歯にやさしいノンシュガー♪
うるおいキャンディ

324円(税込)

丈夫な歯は食事から!!!

今後、ますます高齢化が進むなか、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動(8020運動)が国や歯科医師会より提唱されています
いつまでも、食事をおいしく頂き、健康に過ごすためにも丈夫な歯を持つことはとても大切なことです

～歯に良い栄養素～



★カルシウム

歯や骨の主成分

牛乳・小魚・干しえび
小松菜など

★ビタミンD

カルシウムの吸収を
助ける作用

鮭・さば・干椎茸
きくらげなど

★マグネシウム

カルシウムと同様
歯の形成にかかわる

大豆製品・海藻類
種実類など

★たんぱく質

歯茎をつくる成分

肉・魚・たまご
大豆製品など

★ビタミンA

歯のエナメル質の強化

にんじん・かぼちゃ・
ほうれん草・
レバーなど

★ビタミンC

エナメル質のなかの
象牙質の強化

ピーマン・いちご・
レモン・じゃがいもなど

★食べ方のポイント

1、食事や間食は時間を決めてとりましょう

虫歯をつくるのは、特定の食品というより、食べ方が問題です
時間を決めないでだらだらと食べ物を口にする、虫歯を
つくりやすくします

2、食べ物は良く噛んで食べましょう

良く噛むことにより、歯の表面に付いた細菌や付着した食べ物が取り除かれます
また、唾液の分泌も多くなることで口腔内も清潔に保たれます



編集者の声



ハルス薬局江別市民薬局
薬剤師の作並です。

歯周病は自覚症状が
乏しい病気です。定期
的に歯科医院でも
チェックしてもらいま
しょう!



ハルス薬局野幌店
薬剤師の宮元です。

食欲の秋、美味しいも
のをお腹一杯楽しむ
ためにも健康な歯の
維持に努めていきま
しょう!



ハルス薬局苫小牧店
管理栄養士の石下です。

生涯、ご自分の歯で食事を美
味しく頂くために予防でき
るものは、積極的に行って
いきましょう!是非、80歳で
20本!目指しましょう!