

Health News

歯科医師通信



南幌みどり野歯科 院長 武田 忠孝

歯周病と全身疾患

日本の約8割の成人が歯周病といわれています。それはつまり、お口の健康に関心があり、定期的にチェックして歯周病対策をしている人たちは2割程度ということ。痛みや歯に穴が開いている等の症状がないと、なかなか歯科医院へ行かない人が多いため、知らずに歯周病が進行している場合もあります。

歯と歯肉の間に溜まった歯垢(細菌や細菌が作った物質のこと)は歯肉に炎症を起こし、歯周ポケットと呼ばれる深い溝をつくります。そこに細菌が増え、歯石という硬い組織になり、歯を支えている歯槽骨が壊れて歯周炎を起こした状態が「歯周病」です。

歯周病の怖いところは、全身の健康にまで影響がおよんでしまうということ。

たとえば、動脈硬化は、運動不足やストレスなどの生活習慣が要因とされてきましたが、最近の研究では、歯周病原菌などの細菌感染が深く関わっていることがわかってきました。

そのメカニズムは、こうです。歯周ポケットから

血管内に歯周病原菌などが侵入すると、それらの影響で動脈硬化を誘導する物質が出て、血管内にプラーク(脂肪性沈着物)ができます。すると、血液の通り道が細くなり動脈硬化を起こすのです。さらに、血管が細くなった状態で、血管壁のプラークが剥がれて血の塊ができ、万が一、脳血管が詰まれば、脳血管疾患を引き起こす可能性もあるわけです。実際、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いうデータもあります。大げさではなく、歯周病を放置すると、生死を脅かす病につながる危険もあるのです。

また、歯周病の原因菌が血管に入ると、インスリンの血糖値を下げる働きを邪魔することや、逆に、歯周病の治療が糖尿病の改善に効果的であることもわかってきており、歯科と医科の連携が期待されることです。他にも、歯周病は肺炎、早産、低体重児にも影響を及ぼしていることがわかってきており、『**歯を大切にすることが全身の健康を守る**』という意識を持ってほしいと思います。



ひだまりサロン

12月6日(木)

10時~12時 ミニ脳トレ・カラオケ
 13時~15時 健康体操・カラオケ

12月18日(火)

クリスマス会は別途参加費200円
 10時~12時 クリスマス会(要予約:12月6日まで)
 13時~15時 カラオケ

場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会



弁護士による無料法律相談会(12月)

相談時間 13時~16時(1回30分程度) ※要予約

7日	長沼町社会福祉協議会	☎0123~82~5040
14日	由仁町社会福祉協議会	☎0123~82~2167
21日	栗山町社会福祉協議会	☎0123~72~1322

※今月の南幌町での開催はありません。

12月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
乳幼児健診 幼児歯科検診	18日(火)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	10日(月) ※6日(木)までに予約 17日(月) ※13日(木)までに予約 1月7日(月) ※28日(金)までに予約 【受付時間】 13:30~16:15	町立病院	定期予防接種、おたふく:無料 その他予防接種:有料
快足シャキッと倶楽部	4日(火)、7日(金)、11日(火)、 14日(金)、21日(金)、25日(火) 10:30~11:30	あいくる	
	6日(木)、13日(木)、20日(木) 10:30~11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	17日(月) 10:00~11:00	あいくる	要予約