

Tips

口腔ケアで健康づくり

「口腔の不調はからだ全体に影響を及ぼす」と、テレビや雑誌で取り上げられることが増えた一方で、「歯みがきは毎日やっているし、困っていることはないし……」と聞き流している方も多いのではないのでしょうか。しかし、最近の調査では成人の約半数が進行した歯周病に罹っていることがわかっています。

「歯の汚れ（^{しこう}歯垢）の正体は細菌の塊」ということをご存じですか。歯周病は歯の表面に残っている細菌が原因で起きる疾患なのです。また、歯周病になると歯と歯ぐきの境目に炎症のある隙間ができ（歯周ポケット）、歯を支える骨もダメージを受けるので、改善には時間を要します。

歯周病の初期段階は症状を感じにくいものですが、歯みがきやフロスをした時に、痛みもなく出血する場合は炎症が起きている可能性があります。

歯周病が全身の健康に影響を及ぼすと言われているのは、歯周病菌や炎症物質が歯肉の血管に入り込む、また気管から直接体に取り込まれるためです。例えば、口腔内の細菌が誤嚥性肺炎の原因のひとつになるということはよく知られていると思います。また糖尿病では、炎症物質の影響でインスリンのコントロールがうまくいかず、治療が進まない場合もあることが報告されています。

近年は「定期的な健診のために歯科受診する」という方が増えています。特に、糖尿病の治療中の方やリスクが高めの方は、かかりつけ歯科医院などで自分の状態を確認し、適切な処置を受けることをお勧めします。

参考・引用：東京都保健医療局「東京の歯科保健」（令和4年度）

