



# 世にも恐ろしい 歯周病の話



吉田歯科クリニックでは、ここ数年「歯の衛生士週間」において「フッ素」「食育」「虫歯」などを題材にした『イベント』をおこなってまいりました。

私たちが皆様へ、歯に対する知識を発信することで、少しでも**歯の大切さ**を知っていただくきっかけになればと考えております。これらのイベントを機に、生涯自分の歯で美味しいものを食べ、心から笑える笑顔と、満ちあふれた健康を手に入れていただくためのお手伝いできればと思っております。今年のテーマは**歯周病**です!!



「歯周病」は歯科医院に来院する大きなきっかけとなっています。歯周病は『**菌の感染症**』です。感染症とは、悪い菌がお口の中に住み着いて起こる病気なのです。

歯周病を治療する事は、お口の中の環境をキレイにしていくことなのです。歯周病菌を除菌する事は数日ではできません。悪い菌（歯周病菌）は、お口の中に多くのすみかを作り、長い年月をかけて悪さをするのです。



## 歯周病とは

基本的には細菌の感染症であり、炎症による組織破壊を特徴としています。

## 歯周病の種類

### 1. 慢性歯周炎（成人性歯周炎）

歯周病の原因となる細菌により、歯周組織の破壊が生じる慢性炎症性疾患。発症時期は35歳以降である事が多く、組織破壊の速度は比較的に穏やかです。

### 2. 公汎型（3歳以上）侵襲性歯周炎（若年性、早期発症型歯周炎）

急速な歯周組織の破壊を認め、家族内で発症が認められることが特徴です。10歳～30歳代の若年者で発症します。悪玉の歯周病菌の存在が高く、生体防御機能、免疫応答の異常が認められます。歯周治療において、特定細菌の排除のため抗菌薬の経口投与も選択肢の一つとしてあります。

## 歯周病の治療を成功させるには？

”何が原因か？”を知る事が大切です。原因を一つ一つ取り除く事が必要です。

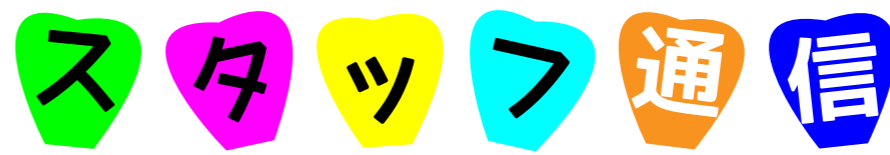
まずは検査からします。「歯周組織検査」「口腔内写真検査」「エックス線」による検査します。一本一本慎重に検査をする必要性があります。（歯の根の部分に器具で触れて診査します。）

歯肉の炎症状況（歯肉の色・形・抵抗性・出血の度合い）、組織破壊度（プロービング値）、歯の清掃状態のチェックを歯科衛生士が行います。

### 原因のチェック

- ・全身に対する原因→遺伝子・家族歴・全身疾患・薬の服用・喫煙・ストレスなど。
- ・歯に関する原因→歯並び・歯根の形の異常・歯根の股部分に病変ができる・歯の動きの度合いの大きさ・噛み合わせによる障害・歯ぎしり・食いしばり・段差のある歯の被せものなど。

その後、診断と治療計画を立ててから説明と治療に入ります。



スマイルクリエイターチーフ

食育指導士

上谷 かをる



歯科医の考える「よくかむ」ための7つのルール

## 1 大きく切る

食材に包丁の「刃」を入れる回数を減らすと、自分の「歯」でかむ回数が増えます。大きく切つて、かぶりつけるようにしましょう。

## 2 歯ごたえを残す

よくかむためには食材に「歯ごたえ」を残すようにしましょう。

## 3 食材の組み合わせ

やわらかい食材でも、歯ごたえがある食材を組み合わせる事でよくかむ料理に変身します。違う食材の食感を楽しみながら組み合わせてください。

## 4 水をおかない

食卓に水をおくと、食べ物をよくかまずに「流し込んで」食べる習慣がつかます。食べる時には食材の水分と唾液で十分です。なるべく水やお茶を食卓に置かないようにしましょう。

## 5 足がとどくイスを使う

食事の姿勢はとても大切です。子供が食卓に座った状態で、足のつくイスか、正座をさせるか、足置きを用意しましょう。足がついていない状態では体が不安定になり、猫背になります。猫背は悪い歯並びのもとです。また、足を着いて食事をしないと、よくかまない、イライラなどの不快感を引き起こすと報告されています。

## 6 せかさない

「さっさと食べなさい。」忙しい日常でついこのような声をかけがちですが、食事をせかさされると子供達はよくかまずに丸呑みしてしまいます。丸呑みすると、かむ回数が減り、消化が悪くなります。ゆっくりと食事時間をとるようにしましょう。

## 7 楽しむぷらす

「よくかむ」事が必要とお話ししましたが、食事は楽しむものです。人は楽しむために行動を起こします。毎日の食事を楽しんで、さらにプラスαでよくかめる工夫をそれぞれのご家庭で探してみてください。

冷蔵庫のお野菜を使って作ろう!



”ゴロゴロ野菜のポトフ”

ゴロゴロ野菜のポトフ

<材料>  
じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・ブロッコリー  
厚切りベーコン・コンソメスープ・塩コショウ（お好みで）

<作り方>  
①野菜とベーコンを大きめにカットします  
②コンソメスープを作ります  
③②に材料を全て入れて、グツグツ煮込みます  
④火が通ったら塩コショウで味を整えます

噛み応えUP↑

噛み応えUP↑

ベーコンはあえて厚切りで！キャベツの芯を入れてもOK！

## 材料を大きく切る事で、噛む回数が増えるのです！

これから暑い夏が来ますが、冷たい物ばかり食べていると体が冷えてしまいます。体が冷えると体調を崩したり、病気を引き起こす原因にもなります。暑い夏だからこそ、温かい物を食べて夏を乗り切りましょう！