

# DENTAL NEWS

3月に入り、やっと春が近づいてきましたね。春はとても気持ち良い季節ですが、花粉症の人には辛い季節です。またこの時期は、虫歯や歯周病になりやすい季節でもあります。

花粉症になると、鼻呼吸がしにくく、口で呼吸をしてしまうため、口の中が乾燥し虫歯や歯周病になりやすくなります。花粉症の薬（アレルギー用の抗ヒスタミン剤など）を使用していると、副作用によりお口の中が乾燥しやすくなることもあります。さらに、口が乾燥し、飴などを口にすることが多くなることも要因の一つです。花粉症の季節は虫歯や歯周病になりやすい季節ととらえ、歯磨きや歯科検診などのお口のケアに力を入れましょう。

鼻のつまりが苦しいときは、小鼻の両脇にある「迎香（げいこう）」というつぼを押すと効果があるそうです。人差し指やペンなどで「3秒押して3秒休む」を7～8回続けると鼻の通りがよくなるそうですよ。



## 休診のご案内

3月7日（水）AM休診 PM矯正  
14日（水） 一日休診  
20日（火） 一日休診  
28日（水） 一日休診

4月4日（水） 一日休診  
14日（土） 午後休診  
21日（土） 午後休診  
30日（月） 一日休診

尚、日曜日は休診日となります。

ozawa dental clinic

おざわ歯科医院 © 平塚総合歯科センター

URL <http://www.ozawa-dental-clinic.com>

# 歯周ポケットってなあに？

## 歯周ポケットとは？

歯周ポケットとは、歯と歯茎のあいだの溝のことです。健康な状態では1～2ミリ、歯肉炎の場合は3～5ミリ、重度の歯周病の場合は6ミリ以上の溝があります。歯周ポケットは、プローブという専用の器具で測定します。歯根の長さは10数ミリですので、6ミリ以上の溝というのは、かなり不安定な状態ということが想像できますね。

## どうして歯周ポケットは深くなるの？

歯磨きがきちんとできていないと、歯周ポケットの周りにプラーク（細菌と汚れの塊）が溜まり、次第に歯周ポケットの中に入ってしまいます。歯周病菌が内部で炎症を起こすと、歯と歯茎の間が次第に剥がれ、周囲の歯肉も腫れるので、溝が深くなっていくのです。



## 歯周ポケットの問題点

### 歯周ポケットに汚れがたまる

歯周ポケットは、うまく歯磨きができないところでできやすいのですが、ポケットが深くなることでますます歯ブラシが届かなくなり、汚れがどんどんたまりやすくなります。

### 歯茎の腫れを引き起こす

汚れが歯周ポケットにたまると、歯周病菌の働きで炎症が起きます。炎症が起きると歯茎が腫れて傷んだトマトのようにプロポヨになり、出血しやすくなります。

### 歯がしみやすくなる

歯と歯茎の溝が深くなり、敏感な根元の部分に水などが入り込むと、しみやすくなります。

### 口臭が強くなる

ポケットの中に汚れや細菌が溜まっているため、口臭がきつくなります。

### 歯がぐらついてくる

やがて、歯周病菌の毒素で歯を支えている歯槽骨が溶けていきます。最終的には歯がぐらついて抜けてしまいます。

## 予防法は？

歯周ポケットの深さは自分ではわかりにくいものです。また、4ミリ以上の歯周ポケットの汚れや歯石は歯磨きでは落とせないため、歯科医院での専門の処置が必要です。歯茎が腫れぼったくなったり、歯磨きの際に血が出る方は、すぐに受診してくださいね。

歯周病や虫歯の一番の予防法は丁寧な歯磨きです。歯周ポケットをつくる原因となる、細菌や汚れを歯の表面につけないように、日ごろから歯と歯肉の境目の溝を中心に歯を磨きましょう。



## 次のページは・・・歯周病と全身疾患についてのお話

歯周病といえば、歯がグラグラしてきて抜けてくる病気というのはご存じでしょうか？この病気の怖い所は、自覚症状をほとんど見せないまま進行することですが、最近の研究によって、歯周病菌はお口中だけの問題ではなく、全身疾患と深く関わっている事が分かってきました。日本では、成人の約80%もの人が罹患（りかん：病気にかかること）していると言われている歯周病。決して他人事ではありません！！

## ○ではなぜ歯周病にかかるのか？

歯周病は細菌による感染症です。人から人へ接触感染していきます。もし、母親が歯周病にかかっていたり、菌を持っていたりすると、その子供は生まれてから食生活が確立するころには歯周病菌に感染することになります。外部から感染した細菌が口腔に長期間かけて定着し、悪い生活習慣が重なったときに発症します。最初の感染は、特に夫婦間や家族親子間の唾液を介するものと感染が疑われています。また、ペットを介しての感染経路も考えられています。環境要因のなかでは、喫煙がもっとも重大な有害物質とされています。ニコチン、タール、炭酸ガス、シアン化合物などが歯周組織のいろいろの機能を傷害することで歯周病を誘発したり、進行させたりすることがはっきりわかっています。

## 歯周病と全身疾患の関連

口腔内が不潔になると歯の周囲にプラーク（歯垢）が蓄積し、歯肉に炎症が生じて腫れあがってきます。そのような状態で、咀嚼運動（そしゃく：物をよくかみ砕き味わうこと）やブラッシングを行うと一過性に口腔細菌が血管内に入り菌血症を生じます。一過性の菌血症は、抜歯、スクレーピング（歯石とり）などの歯科治療だけでなく、咀嚼運動やブラッシングによっても引き起こされます。歯肉と歯との間の溝の歯周ポケットに、常に細菌が常在しており炎症を起こすと、歯肉の上皮組織の断裂が起き、容易に細菌が侵入してきます。その細菌が血流にのり、全身にまわって各臓器に定着すると何らかの全身疾患が引き起こされる場合があります。



歯周病菌を減らす事が身体全体の健康を守る事にも繋がっていきます。歯周病と全身疾患は無関係ではありません。歯周病をきちんと治療し歯周病菌の病巣や歯周病菌を取り除くことで、これらの病気の改善や予防をはかる事が出来ます。

歯周病は1度かかってしまうと、治ると言う事はありません。歯周病によって出来たポケット内をセルフケア(ご自身での歯ブラシ)だけできれいにすることは出来ないのです。定期的な通院によって歯周病菌の除去を徹底して行う事が大切です。おざわ歯科医院では、患者様に合わせた予防・治療をご提案しております。詳しくはスタッフまでお尋ね下さいませ。

ozawa dental clinic

おざわ歯科医院 ◎ 平塚総合歯科センター

URL <http://www.ozawa-dental-clinic.com>

