

歯科衛生士 歯っぴー通信

第10号

暑中お見舞い 申し上げます

毎日暑い日が続いておりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

夏は、海に、花火に、お祭りに、楽しい行事がいっぱいですね！

夏バテしない元気な体を作るために、お口のケアはしっかりと・・・！この夏も、皆様のお役に立てる情報をお届けしたいと思います！



特集

知られざる ポケットの世界へ

八号からは「歯周病」というテーマで、タバコとの関わりなど、お話をしてきました。歯周病の特徴の一つにはポケットが深くなるという事が挙げられます。今回はこのポケットについてお話していきます。



ポケットとは？

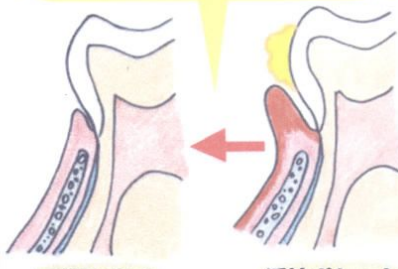
3mmの世界で何が起きているのか？

健康な歯と歯肉の隙間の溝は「歯肉溝」と呼ばれ、深さは3mm以下です。

健康な状態である歯肉は引き締まっており、歯と歯肉はピッタシとしておられるため、歯肉溝も浅いので歯ブラシとフロスでもお手入れで、十分に清掃できます。

しかし、この歯肉溝やその周囲にプラックが停滞したままにたつていくとどうでしょう。歯肉は炎症を起こし、腫れて膨らみます。一時的に、物を入れるポケットの様になります。これを仮性ポケットと言います。

★ お手入れにより、炎症が無くなれば元に戻ります。



正常な歯肉

仮性ポケット

炎症がある部分から歯を支える骨(歯槽骨)は吸収が始まります。ポケットの中で停滞したままのプラックは、やがて歯石となり、歯の根の面に強固にこびりつきます。そうして更にプラックの停滞しやすい状況となり、歯槽骨の吸収はますます進行していきます。こうしてポケットは深くなつていくのです。仮性的な炎症により、深い真性のポケットへとなつてしまふのです。これを歯周ポケットと言います。

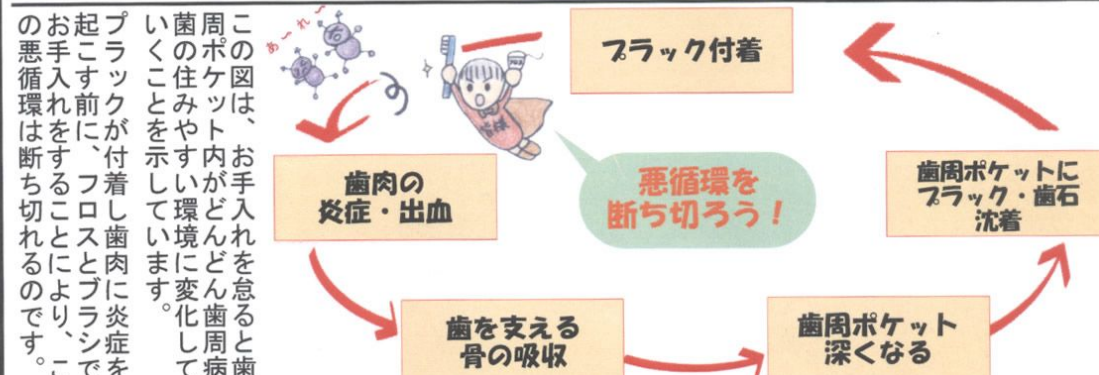
★ こうなると元には戻れません。



歯周ポケットの中は歯周病菌の楽園です。

精密健診で、この歯周ポケットの深さを測定し、その際出血の有無や歯石の付着を判断し、プラックや歯石の付着を判断し、深い歯周ポケットの中のプラック、歯の根の面にこびりついた歯石を除去する処置を行います。そうすることで歯肉の炎症を無くし、引き締めていくのです。しかし、治療によって歯周ポケットが浅くなり、歯石がなくなつても、歯周病菌は次のチャレンスを与えかねないため、活きたお手入れが欠かせません。

つまり、歯周病予防の主役は皆様なのです！



この図は、お手入れを怠ると歯周ポケット内がどんな歯周病菌の住みやすい環境に変化していくことを示しています。プラックが付着し歯肉に炎症を起す前に、フロスとブラシでお手入れを断ち切れるのです。お悪循環は断ち切れるのです。

ご意見・ご感想

コーナー

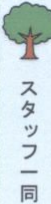
「良樹細根」

中西章一郎さん

車に乗り込みバックミラーに白く磨かれた犬歯を映す。相変わらず良い仕事だ！今日は四ヶ月振りの定期健診だった。こうして健診に通うお蔭か十数年来歯の痛みというものを経験せず居られる、ただこれも自身に真面目なのでなく普段の手入れにも原因がある。定期健診で磨いても戻ってやると一人前の無精者なのだ。ただこうした不心得者に対してはDr福嶋の精神がスタツフは皆一患者中心主義。着色は「コーヒー」とかお茶をよく飲まれますか。手入れの不徹底なところは「重箱の隅をつつくようなことですが」といった具合、こう言われると待ち通しになる訳だ。

仕事柄か好きな言葉に「良樹細根」というのがある。良い樹は根が細い意ではなく、樹は広く深く細かく根を張っていないければ大樹に育たないという意味、見た目の美しさは基より根っここの大きさを一人でも多く広めてあげて下さい。

いつもお手入れを頑張っておられる中西さん。しっかりと土台と健康な歯はまさに、深く根を張った大樹と同じですね！



スタッフ一同

歯つびーチエック

五感で感じるお手入れ

むし歯・歯周病は生活習慣病です。毎日のお手入れをただ何となくされるのではなく、**五感で感じるお手入れ**を心がけてみましょう。

例えば上の前歯を舌で触ってみて下さい。ツルツルですか？ザラザラですか？ブラッシングが付着している面をブラッシングしてこすり落とすと、ツルツルの舌触りになります。**（触覚）** プラックが付着すると赤く染まるお手入れが出来ません。**（視覚）** またフロスをした時そのフロスのおいさをかいでみたことはありますか？**（嗅覚）** もしにおいが出ればそこにプラックがひそんでいます。フロスをしても出血しないのが健康な歯肉です。出血しているのが健康な歯肉です。出血があってもやめなさい。フロスを毎日丁寧に続けて下さい。だんだんと出血がなくなり歯肉のイジイジ感もなくなっていくます。フロスをした時、キュッキュツと音がすればきれいに仕上がっています。**（聴覚）**

舌の上を見て下さい。白い苔のようなものが付着していませんか？これらの中には口臭の原因となる細菌もあります。専用クリナーなどでこすり落とすして下さい。お口の中がスッキリすること間違いなしです。

お口のお手入れは皆様一人ひとりが主役なのです。これらの方法を毎日の習慣にしていれば**（お手入れの達人）**としてお口の健康を保つようにしていきましょう。

樽谿のスイレンの花



撮影・受付 宮本

歯つびー豆知識

10

糖尿病と歯周病の深い関係

歯や歯ぐきの健康は口の中だけでなく全身と関係しています。口の中には、何百種類という細菌が生息しています。その細菌が口から体の中に入り込むと、さまざまに病気を引き起こすことが知られています。

その中できわだって悪い働きをするのが糖尿病です。もちろん、糖尿病は歯周病を起こす直接の原因ではありません。歯周病をひどくする因子です。

糖尿病になると、体の細菌への抵抗力が弱くなり、傷の治りが遅くなります。それと同じように歯周病のために生じた傷（炎症）の治りも悪くなるのです。この為、短期間のうちに重症の歯周病に進んでしまう可能性が高いのです。そのスピードは普通の人のなんと三倍とも言われています。

ですから、糖尿病の人は健康な人より何倍も歯周病に対する予防を心がける必要があるのです。歯周病が予防できれば糖尿病の血糖コントロールもしやすくなる事がわかっていきます。

歯や歯ぐきの健康を守る事は、糖尿病の悪化を防ぐことにもなるのです。歯周病も糖尿病も生活習慣病です。糖尿病にかかっている人には歯周病の予防が、逆に歯周病にかかっている人には糖尿病の予防が、健康な生活のためにとっても大切です。

「歯つびー通信」のバックナンバーはホームページでもご覧いただけます。



お知らせ

福嶋歯科医院

〒68010831 鳥取市栄町609 加藤紙店ビル5F
TEL 08571241722
FAX 08571241722
URL http://www.hal.ne.jp/fuku-y/