

中込内科じんぶん

4月号



発行所

中込内科医院

〒010-0973

秋田市八橋本町3-1-5

TEL 018-862-1564

FAX 018-866-4655

E-MAIL

nakagomi@cna.ne.jp

URL

http://www.cna.ne.jp/~nakagomi/

今月の特集 (駒橋先生より) 歯科治療で内科疾患の予防

はじめに

食することは、生きるということ。

からだの健康を保ち、おいしく食べるには「歯」は欠くことのできないものです。

歯は食べ物を噛みくだくだけではなく、顎の骨の発達を促したり、脳に刺激を与えて活性化させるなど、多くの役割を果たしています。歯は発音や会話にも影響を与えます。

さらに歯が悪いと胃腸障害や頭痛、肩こりなど、全身の健康状態まで左右することになりかねません。楽しい食事や会話、美しい表情など、歯と歯ぐき(歯肉)の健康は、明るく豊かな生活に欠かせない大切なものなのです。



歯周病とからだの病気

歯周病は歯を失う大きな原因です。歯は、食べ物がはじめて出会う「消化器」であるだけに、歯周病で歯を失うと、からだ全体に大きな影響が及びます。さらに、歯周病菌がからだのさまざまな病気に影響していることがわかってきています。中でも、とくに注目を集めているのが生活習慣病との関係。歯周病予防が生活習慣病を防ぐことにつながるのです。

肥満の予防・解消は

歯周病予防にあり

食生活において歯周病予防を心がけると、肥満防止につながるということがわかっています。そのポイントとは、規則正しい食事をして、間食を減らすことと、よく噛んで食べることで、間食を減らせば、それだけ食べかすが歯につく機会が減り、歯周病が防げます。同時に余分な間食をやめるだけでも肥満防止になりま

す。また、しっかりと噛めば、唾液がよく出て口の中をきれいにし、歯周病を防ぎます。よく噛んで食べれば、満腹感が得られて、食べ過ぎないですみます。

歯周病を治療すると

糖尿病もよくなる

歯周病は、網膜症、腎症、神経障害、心筋梗塞、脳梗塞に次いで、糖尿病の第6番目の合併症といわれ、糖尿病が歯周病を引き起こすことは、よく知られていました。さらに、最近では、歯周病を改善すると、糖尿病の状態でよくなるという画期的なデータも発表されています。

歯周病予防は

心臓の病気も防ぐ

歯周病が悪化して、歯周病菌が血液中に流れ込み、心臓の内膜に歯周病菌が付着すると、心臓膜炎という心臓病を引き起こすことがあります。これは、死に至ることもある大変危険な病気です。さらに、歯周病が狭心症や心筋梗塞などの心臓病のリスクを高めることもわかってきました。

知らないといコワイ！

女性のからだと歯周病

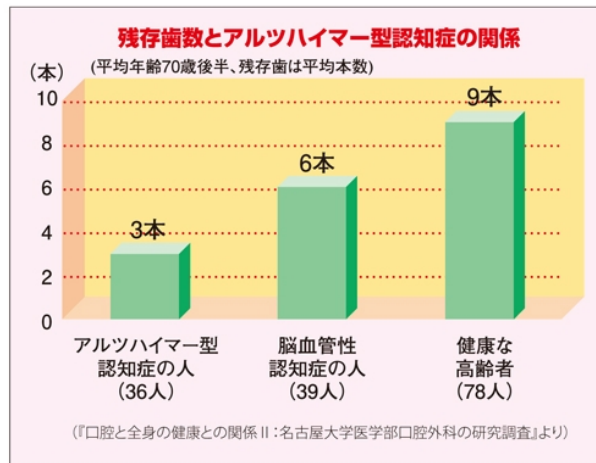
女性と歯周病の関係では、妊娠・出産や閉経後に増える骨粗しょう症などが、深く関係していることがわかってきました。妊娠中は、つわりなどで歯みがきがむずかしくなりがち。そのため、歯ぐきの炎症がおこりやすく、歯周病になる人が多くなります。さらに、妊婦さんが歯周病になると、おなかの赤ちゃんが、小さく生まれたり、早産となるリスクが高まることが知られています。

また、骨粗しょう症は、女性に多く、閉経後の女性ホルモンの低下が主な原因です。骨粗しょう症の人が、歯周病になると、歯を支える骨が急速にやせてしまいます。また、歯周病で歯を失うと、噛む力が衰えて食事によつて得られるカルシウムも不足することになり、さらに骨を弱くしてしまう悪循環を招いてしまいます。

歯周病は認知症とも深く関係

認知症には、脳血管性とアルツハイマー型の2種類があります。脳血管性認知症の原因は脳卒中。脳卒中は、動脈硬化が脳の血管でおこるものですから、予防には動脈硬化を防ぐことが大切なポイント。歯周病菌が動脈硬化を促進しますので、歯周病を防いで動脈硬化のリスクを減らすことが、脳血管性の認知

肺炎は死に至る病気
高齢者が亡くなる原因として、最も多いのが肺炎です。その中でも、多くを占めるといわれているのが、食べ物や唾液が誤って肺に入っておこる「誤嚥性肺炎」です。高齢者は、寝たきりや脳卒中の後遺症などで、飲み込み力が衰えている人が多く、おこした人から、歯周病菌が多数見つかるため、歯周病菌が誤嚥性肺炎の重大な原因の一つと考えられています。歯周病を予防することが、肺炎を防ぎ、命を救うことにもつながります。



症のリスクを減らすことになり、アルツハイマー型認知症は、CT画像検査での調査で、残っている歯が少ない人ほど報告があります。さらに、アルツハイマー型認知症の人のほうが、健康な人より残っている歯が少なく、活性化する歯が少なくなっています。歯周病を予防して歯を保つことは、アルツハイマー型認知症を防ぐことにも影響しています。

もし歯を失ったら
歯を失った後そのまま放置しておくと、周囲の歯が動き、さらに噛み合わせのバランスを乱してしまいます。それが原因で体調を崩してしまうことがあります。人間が何か動作をする時には、無意識に歯を食いしばっています。寝たきりの人になり、噛める入れ歯を入れたら歩けるようになったという話もあるくらいです。たとえ歯を失ったとしても補綴物(人工の歯)を入れることにより口の機能を維持できます。歯の欠損を補う方法には、
・取り外しができる入れ歯
・ブリッジ(固定式)
・インプラント(人工歯根)
があります。多数の歯が失われた場合、多くは取り外しができる義歯(入れ歯)で対応します。ただ、義歯はデリケートな人工臓器です。毎日の手入れと定期的な歯科医師に診てもらわなければならないことが大切です。噛み合わせの悪い義歯を長期間使用していると、不自然な噛み

方になり、あごの位置や関節の位置が変化することがあります。義歯と顎堤(義歯の乗る部分)の間にすき間がある場合は、義歯を調整したり、新しく義歯をつくり直したり、常に自分の口に合ったものにし、食べられるようにするまでしっかり歯科医師に診てもらいましょう。インプラントは、長所と短所や予後などの説明をしっかりと受け納得されてから診療を受けて下さい。インプラントは、手入れ次第で予後が決まると言っても過言ではないと思いますので、
むし歯と歯周病に注意しましょう
歯を失う2大原因は、むし歯と歯周病です。歯周病は年齢とともに悪化し、40歳以降、急速に歯が失われる原因となります。また、高齢者になるとむし歯で歯を失う人も増加していきます。歯周病はむし歯と違い痛みがなく、気づいたときには症状がかなり進んでいることが多いので注意が必要です。むし歯や歯周病の予防には、歯垢(プラーク)や歯石をきれいに取り除く必要があります。また、喫煙、糖分の摂り過ぎ、ストレスなどの生活習慣の改善や年に2〜3回の定期健診が大切です。是非、かかりつけの歯科医院、または、ご近所の歯科医院にご相談ください。
【こまはし歯科医院 駒橋純先生】

こまはし歯科医院

【診療時間】

月曜～金曜

AM9:30～PM1:00/PM2:30～PM7:00

【休診日】

土曜・日曜・祝日

※祝日のある週は土曜もPM5:00まで診療

秋田市山王2丁目6-1

TEL:018-862-7047



こまはし歯科医院院長、駒橋先生に歯科疾患と内科疾患の関連をテーマにした原稿を依頼したところ快諾していただき、循環器疾患でも、感染性心内膜炎の原因の多くは、むし歯であり、歯科との連携は非常に大切と、常日頃考えております。今回、非常にためになる原稿をいただきました。是非とも熟読してください。歯科の予防の大切さが理解できると思いますが、歯周病やむし歯のある方、不安な方は、早急に歯科を受診してみてください。
【中込 晃】