



私たちは、お口の健康づくりを通して
皆様のよりよい生活づくりを応援します。

発行 加藤歯科医院 春日井市乙輪町3-50-1
TEL 0568-84-2333
http://kato.dental-net.jp

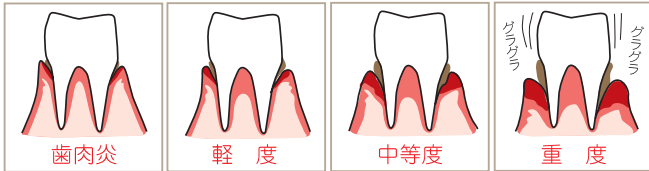
知っておきたい歯のこと

歯周ポケットって何？

歯周ポケットとは、歯と歯ぐきの間に来る溝のことです。この溝にプラーク(歯垢)がたまり、プラーク中の細菌により歯肉が炎症を起こし腫れて溝が深くなります。この歯周ポケットの深さを目盛りのついた器具で測定することが、歯周病の進行具合をみる一つの指標となります。
健康な状態では深さは浅く3mm未満、軽度で3mm~5mm、中等度で5mm~7mm、重度で7mm~と徐々に深くなります。



歯周ポケットの深さと歯周病の進行具合



歯周病は歯を支える骨(歯槽骨)を溶かす病気です。進行すると歯ぐきから出血したり膿が出たりします。さらに進行すると歯がグラグラして、自然に抜け落ちることもあります。家庭で歯周ポケットを測る事はできないので、定期的な健診で歯周ポケットの状態をチェックしましょう。

お口についてもっと知りたい

舌が白いのは何？



鏡の前で舌を「ペー」と出してみてください。白い苔状のものが付いていますか？

舌の表面に付いている白っぽいもの。実は、歯に付着する歯垢(プラーク)と同じように舌にも汚れが付着しています。それが舌苔(ぜったい)です。舌苔の大半は、食べかす、舌から剥がれた細胞、細菌などです。過剰な舌苔は口臭の原因になることもあります。健康な状態でもうっすらと白い舌苔がついています。過剰なケアは粘膜を傷つける恐れがありますので注意が必要です。

舌苔用グッズ



糖尿病の第5の合併症… 歯周病

平成19年の国民健康・栄養調査によると、「糖尿病が強く疑われる人」の890万人と「糖尿病の可能性を否定できない人」の1,320万人を合わせると、全国に2,210万人いると推定されています。日本人の5人に1人の割合です。

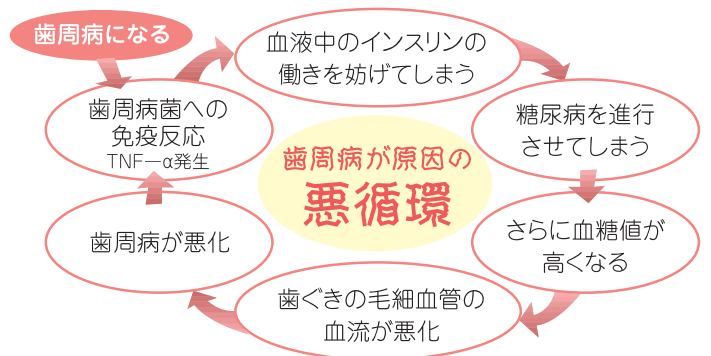
糖尿病の大きな問題に合併症があります。糖尿病の合併症として、網膜症、腎症、神経障害などがありますが、最近注目をあつめている合併症が歯周病です。

糖尿病の合併症

- 網膜症
- 腎症
- 神経障害
- 心疾患
- 脳卒中
- 歯周病**

近年の研究で、糖尿病は歯周病を悪化させること、さらに歯周病が悪化すると糖尿病も悪化させてしまうといった相互に影響することが分かってきました。

歯周病になると歯周病菌への免疫反応によってTNF- α と呼ばれる物質が発生します。この物質には血液中のインスリンの働きを妨げてしまう作用があり、糖尿病を進行させてしまうことがあります。そして、糖尿病が進行すると血糖値が高くなり、歯ぐきの毛細血管の血流が悪化、歯周病が悪化するといった悪循環に陥ります。



このことから歯周病の治療と予防は糖尿病の予防・改善につながるということがわかります。

歯周病は糖尿病以外にも、心臓血管病、肺炎、骨粗しょう症、低体重児出産・早産などにも影響を及ぼすことが分かってきました。成人の8割がかかっているといわれる歯周病ですが、症状が出にくいのが特徴です。定期的なケアで歯周病を予防しましょう。