

自由が丘横山内科 クリニック 院内新聞

第12号
平成20年
2月

平成二十年二月二十六日
第二十回糖尿病講習会では、
つがやす歯科医院梅安秀樹
院長に講演を頂きました。
梅安先生には、今回は具
体的な歯科治療の紹介や、
内科的な病気と歯周病との
関係について、また歯科スタ



ツフの皆さんの御協力をい
ただき実際に歯ブラシを使
った磨き方講座も行なわれ
ました。

「歯周病は7つの病気に つながります」 「歯の見方教えます」

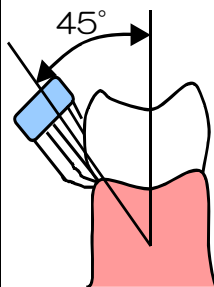
つがやす歯科医院
院長 梅安 秀樹

当院にこられる6割は虫
歯や歯槽膿漏の治療、4割
は歯科衛生士の予防治療を
受けています。“歯を残す”
歯科は食や栄養の生活支援
の専門家ともいえます。
最新の歯科治療
□の中に常在菌は300
種類以上5百億〜1兆個い
ますが、唾液がバイ菌の定

着を防ぎ歯を守っています。
歯科治療はレーザー治療、
インプラントを始め、歯周
病の再生療法、歯の美白、
受け口・矯正、摂食嚥下障害
など多岐に渡ります。イン
プラントを含め治療に迷う
時は歯科の実績(実際にその
治療をおこなっている件数
や医師の経験を確認して、
それを参考に治療方針を相
談していただく)と安心して
治療を受けられます。

当院では内視鏡で□の中
を一緒に見て、原因菌やバ
イオフィルム(食べ物かす)
のクリーニングをします。
PMTc(超音波)という超音波な
ど器具を用いた“痛くない”
歯のクリーニングもありま
す。かかりつけの歯科衛生
士をもち、定期的にチェック
をうけることが大切です。

♪♪♪ 上手なフッシングの方法 ♪♪♪



①歯と歯ぐきとの境目に歯ブラシの毛先を当てる

- ・毛先が歯の側面に対して45° くらいの角度になるようにする。
- ・毛先が歯肉にあたった感触を確認する。こうすれば、歯と歯肉との境目に歯ブラシの毛先がきちんとあたっているかどうかわかる。
- ・毛の側面と歯とが密着するようにする。こうすれば、歯ブラシがふらつかないし、歯と歯の間にも入り込んでプラークが良く取れる。

②歯ブラシは小刻みに横に動かす

- ・歯ブラシの柄の端の方を持ち、手首だけを使って小刻みに横に振動させるように動かす。
- ・1本の歯を中心にして磨く。1カ所でも20回くらい動かして磨く。
- ・1本が磨けたら次の歯に移動するようにしながら、1本1本ていねいに磨く。

歯周病が 全身に及ぼす影響

歯周病の病原菌とそこから出る毒素などの影響は骨や歯を溶かすだけでなく、歯茎から血液に流れ、動脈硬化など血管系の病気や心臓の病気、肺炎などの呼吸器疾患、糖尿病など全身への影響をもたらします。

糖尿病、肥満、歯周病の3つは互いに悪影響を与えるため、血糖の悪化を助長する歯周病を取り除くことは糖尿病治療にとっても有用といえます。

歯周病と7つの病気

- 1 糖尿病
- 2 肥満
- 3 狭心症・心筋梗塞
- 4 誤嚥性肺炎
- 5 早期低体重児出産
- 6 骨粗鬆症
- 7 免疫のアレルギー疾患

さらに今後は歯周病を糖尿病合併症のひとつとして捉え、歯科医と内科医の連携のもとで治療を受けられることが望まれます。



質問コーナー
Q. 歯間ブラシを使ってもよいですか？

A. はい。歯周病を悪くするような挟まり方は治療しますが、歯の間に詰め物をして反対に汚れが付きやすくなることがあるので、はさまったものをブラシなどで取ることをお勧めします。

Q. 総入れ歯なのですが？

A. 全て入れ歯であっても、粘膜の部分、義歯の除菌をお勧めします。定期健診も受けてください。

Q. 味覚障害があります。：

A. 舌の白いコケ(舌苔)で味覚が鈍くなることがあります。

す。力加減に気を付けて歯ブラシで磨いて大丈夫です。中には飲み薬による乾燥や、味覚障害もあるのでまず歯科医や内科医に相談して下さい。専門的に耳鼻科や口腔外科の治療を薦める場合があります。

Q. どの歯医者さんでも、歯のクリーニングや除菌はできますか？

A. 最近の歯科治療は予防の時代と言われており、ほとんどの歯科医で予防治療をおこなえると思います。

●院長より●

糖尿病と歯周病は、最近の大きな新しい話題となっています。昔から、糖尿病患者は殆どが歯槽膿漏(歯周病)を持っていたことは知られていましたが、糖尿病患者に脳梗塞や心筋梗塞が

多いのは、歯周病に端を発している可能性が強く考えられるようになりました。つまり、歯磨きすれば、脳梗塞などの大病にかからずに済むわけです。糖尿病に必要なのは、血糖や血圧のコントロールだけではありません。皆様、夜、歯磨き粉なしで、10分間、ブラッシングしましょう！

編集後記

歯周病チェックリストをご用意しています。皆さんも一度、気になる歯の状態を確認してみませんか。講習会に関するご意見、ご質問はお気軽に院長、スタッフまでお寄せ下さい。

第二十一回糖尿病講習会
平成二十年六月
開催予定です
奮ってご参加ください

