



保健通信



2018.11.5

筑波大学附属聴覚特別支援学校 保健室

11月8日は いい歯の日 です。

いい歯を保つためには歯みがきが重要だということは言うまでもありませんが、歯みがきだけでは取れない汚れもあります。

≡ 歯石について ≡

歯みがきが上手にできていないと、歯垢が歯に付着します。

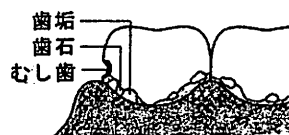
→ 細菌と、細菌が産生する物質の固まり

歯垢は、放置するとカルシウムなどと結びつき硬くなり始めます。硬くなった歯垢は、2週間程でさらに硬い歯石になり、口腔内の健康に悪影響を及ぼします。

歯石が起すトラブル

- ・むし歯や歯肉炎になりやすくなる

歯石ができた歯は表面がざらついているので、さらに歯垢が付着しやすくなり、歯垢中の細菌により歯肉炎が起きます。



歯ぐきの炎症：赤く腫れたり、出血したりする

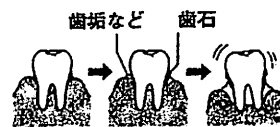
- ・口臭の原因になる

歯石に付着した歯垢やその中にいる細菌が口臭の原因物質を産生します。

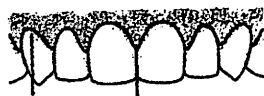


- ・将来、歯が抜けるリスクが高まる

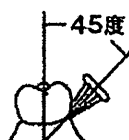
歯と歯ぐきの間に歯石や歯垢が入り込んで炎症が起き、歯を支えている骨が弱くなり、将来、歯が抜けてしまうこともあります。



歯垢がたまりやすい部分・・・歯ブラシを当てにくく、みがき残しやすい部分



歯と歯ぐきの間 歯と歯の間



歯に対し45℃に
歯ブラシを当て
てみがく



歯ブラシを縦に
して歯と歯の間
に当ててみがく

歯石ができてしまったら・・・歯石は歯ブラシでは取れないので、歯科受診が必要です。

≡ 歯周病菌と認知症について ≡

口の中の細菌と認知症は関連しているそうです。

歯周病菌とアルツハイマー型認知症

ある種の歯周病菌が全身の血液中に入って脳に侵入すると、脳に変化が起き、アルツハイマー型認知症を発症させることがわかっています。

歯周病菌と脳血管性認知症

ある種のむし歯菌が口の中にいる人は、脳の深部に微少な出血が多発し、脳血管性認知症になりやすいことがわかっています。

5月の歯科検診で、疾患や異常があった人の

割合は、下表のとおりでした。(数字は%)

	むし歯	要観察歯	歯垢付着または歯肉炎
普通科	3	49	65
専攻科	11	67	44

むし歯菌や歯周病菌がいる人がかなりいると思われます。これらの細菌が口内以外の病気にも関連することも忘れずに、歯と口の健康の保持増進に心掛けましょう。