



お医者さんが伝えたい 歯医者さんに通うべき5つの理由

歯周病の治療が 糖尿病の改善に役立つ

歯周病と糖尿病は「コインの表と裏」と言われるほど、互いに関連性が強い病気です。
でもどうしてお口の病気がからだの病気に影響するんでしょう？
「5つの理由」の1つ目を見ていきましょう。

理由
1

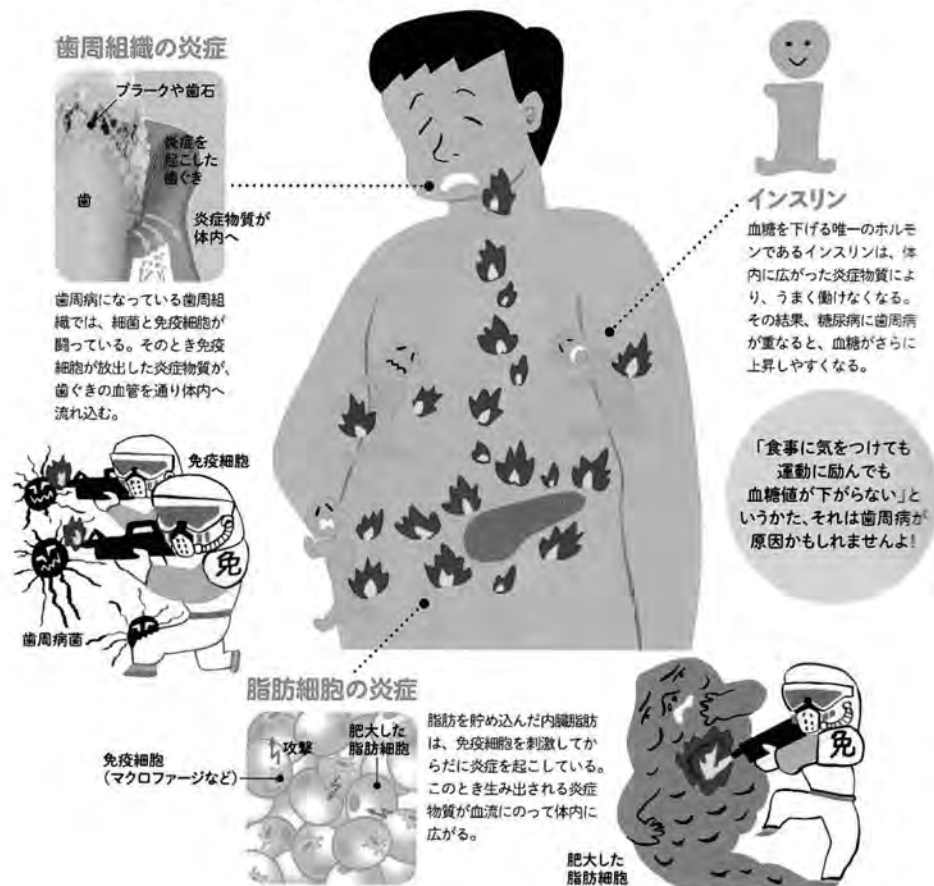
〔歯周病と糖尿病は炎症でつながる〕

Question

歯周病が糖尿病と関係するというのは、私も聞いたことがあります。でもお口の病気がからだの病気に影響するって、不思議ですよね。どういう仕組みなんですか？

Answer

歯周病と糖尿病。一見似ても似つかぬ両者は、「炎症を起こす」という点で共通しています。歯周病の炎症がめぐりめぐって血糖のコントロールを邪魔するんです。ですがそれは逆にいえば、歯周病の炎症が止まれば、血糖値も改善されるということ。糖尿病のかたこそ歯医者さんへGOです！



歯周病が認知症の 進行に関与?!

理由
2

「5つの理由」の2つ目は認知症との関連です。認知症を悪化させる原因が、何とお口のなかにもいることがわかってきたのです。

たんぱく質を壊す酵素をもつ P g 菌

歯周病菌のなかには、親玉ともいえる病原性の高い菌がいます。

その名はポルフィロモナス・ジンジバリス。頭文字を取って P g 菌とも呼ばれます。

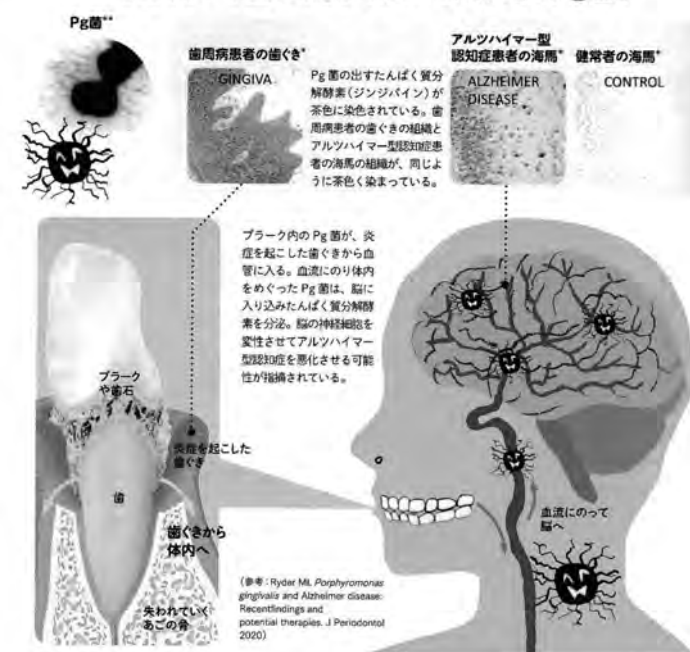
この菌が怖いのは、歯周病を悪化させるように周囲の細菌にはたらきかけるだけではなく、歯周病菌のなかでも際だって強力なたんぱく質分解酵素をもっていることです。

P g 菌が体内に入り込むと何が起きるのか。脳に行った P g 菌が、たんぱく質分解酵素で神経細胞を変性させ、アルツハイマー型認知症を進行させている可能性があるというのです。

加齢にともない、歯周組織や免疫が弱まると、歯周病になりやすくなります。

だからそこ元気うちから歯周病を予防すること、もしなってしまったら歯医者さんの力を借りて悪化させないように管理していくことが大切となります。

〔歯ぐきから血管、そして脳へと入り込む P g 菌〕



*Domingo SS et al. Porphyromonas gingivalis in Alzheimer's disease brain: Evidence for disease causation and treatment with small-molecule inhibitors. Sci Adv 2019; 5 (1): eaau3333 (CC-BY 4.0) **写真提供：株式会社オムロン

理由
3

きれいなお口は 感染症予防の基本

誤嚥性肺炎などの感染症の予防には、お口の清潔が不可欠です。
「口は災いの元」であることを示す顕著な例といえるでしょう。

誤嚥性肺炎は、唾液や飲食物に含まれる細菌が誤って肺に入り込み、そこで繁殖して肺炎を起こします。唾液や飲食物は普通なら食道に入って胃に行くのですが空気の通り道である気道に誤って入り込んでしまうのです。

誤嚥性肺炎の予防には、歯科衛生士さんなどの専門家による口腔ケアが有効であることが、複数の研究から明らかになっています。

お口の中、つまりだ液に含まれる細菌が減れば誤嚥が起こっても肺炎につながる危険性が減るためです。

〔入ってはいけないところに入る
誤嚥性肺炎〕

唾液や飲食物に含まれる細菌が誤って肺に入り込み、そこで繁殖して肺炎を起こします。のどまわりの機能が衰えてくると誤嚥しやすくなります。

日ごろからお口を清潔にしておくことが予防の第一歩です。

肺に入った細菌が繁殖
肺炎へ



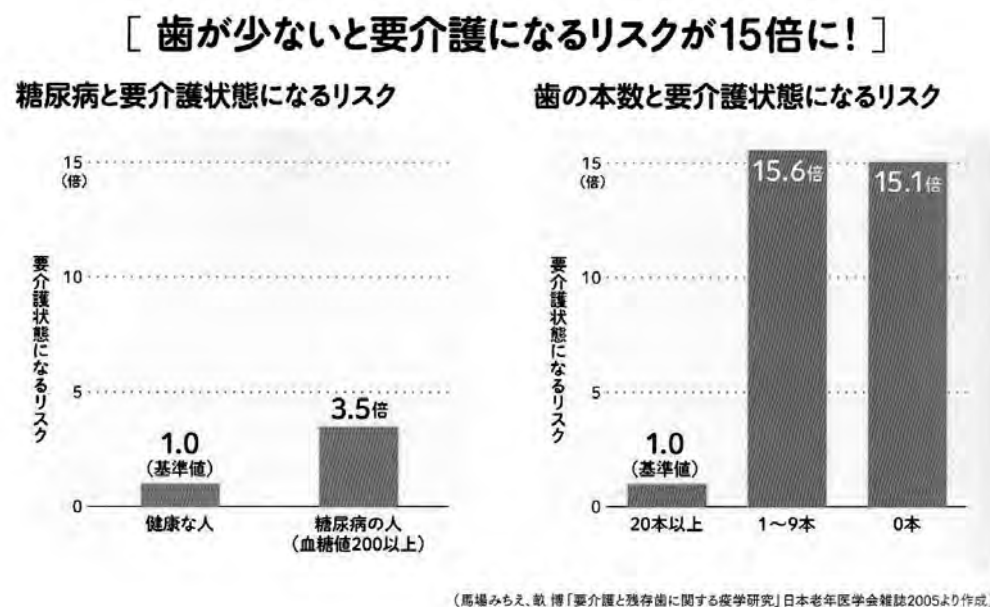
歯を失うほど 寝たきりになりやすい！

理由
4

お口に残っている歯の本数は、じつは寝たきりになるリスクにも関係しています。
4つ目の「通うべき理由」を見てみましょう。

Question
残っている歯の本数が健康にかかわるっていうのは想像できます。でも寝たきりのなりやすさにも関係するなんて……！

Answer
ご自分の歯がどれくらい残っているかが、要介護状態（寝たきり）になるリスクや死亡リスクにも関係するという驚きの研究があります。ご紹介しましょう。

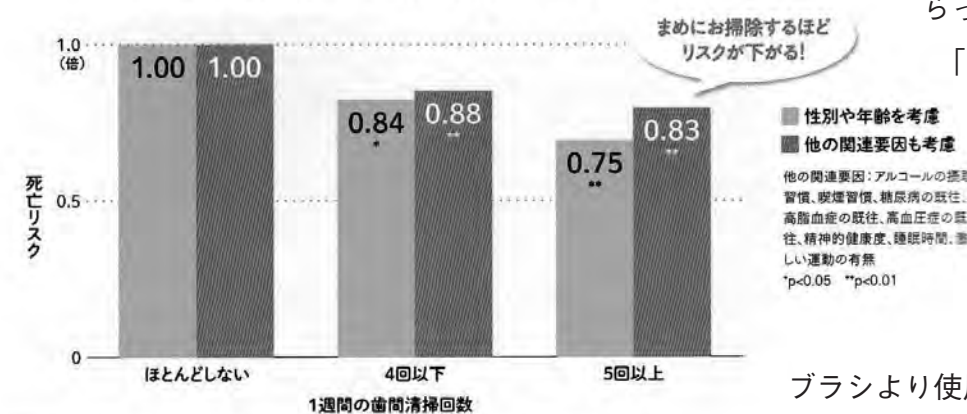


予防のしかたを 教えてもらえる

理由
5

「5つの理由」の最後は、歯医者さんで受けられる歯みがき指導です。
プロの指導を毎日のケアに生かしましょう！

〔歯間清掃の回数と死亡リスク〕



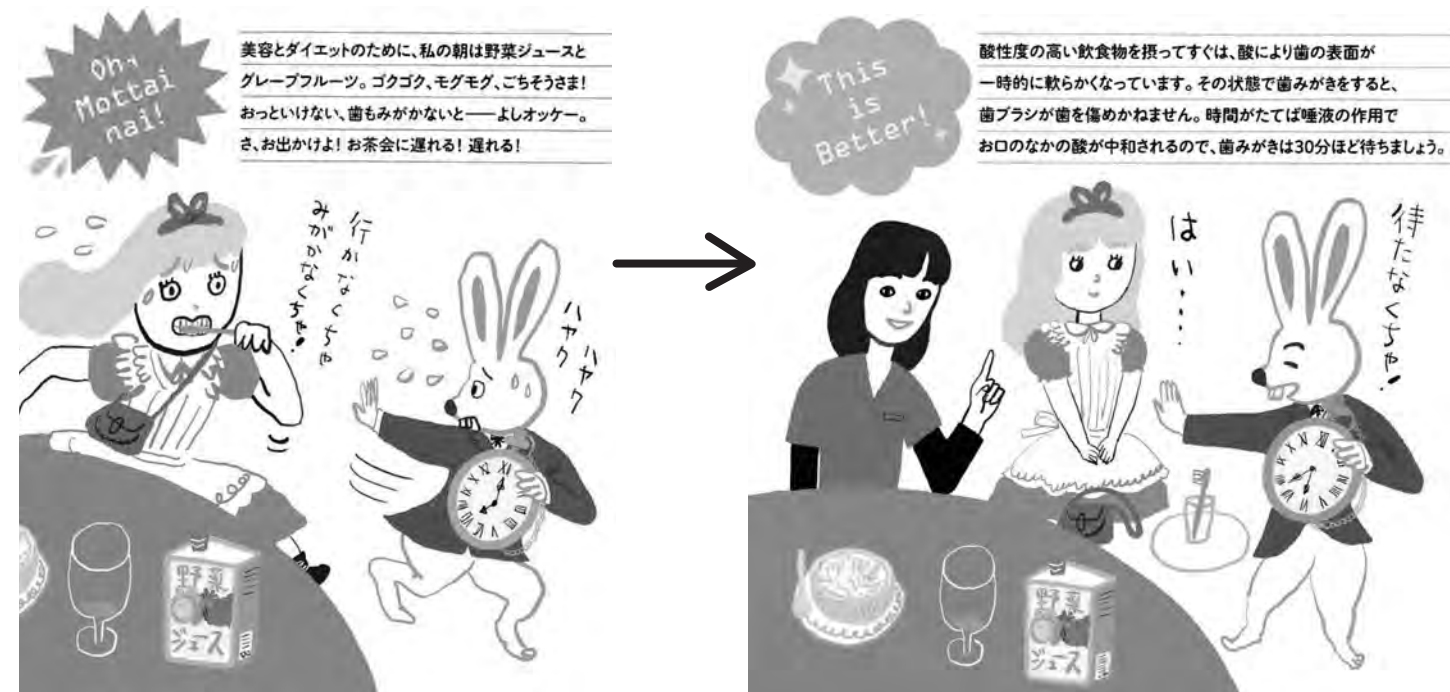
（若井建志ほか「歯科医師を対象とした歯と全身の健康、栄養との関連に関する研究」8020推進財団会誌2014）

歯みがきと同じ、それ以上に重要といえるのが歯と歯の間のお掃除です。毎日のケアに、フロスや歯間ブラシを取り入れていらっしゃるでしょうか？

「ほとんどしない」人を1とすると、歯間清掃を週5回以上している人は死亡リスクが7～8割に下がっています。1週間の歯みがき回数と死亡リスクを比較しても、これほどの差は出ませんでした。

とはいえ、フロスや歯間ブラシは歯ブラシより使用難度は高めです。歯ブラシと同じく適切な使い方を歯科衛生士さんに指導してもらい、その後も定期的に見守ってもらうのが安心です。

もったいないオーラルケアしていませんか？



非常事態宣言下の診療

非常事態宣言下でも夢デンタルクリニックは診療を行っております。ただし、患者様の来院人数を絞り、院内の3密を避けるよう配慮しております。皆様の治療がなかなか進まず恐縮ですが、今しばらく人数限定診療にお付き合いください。

日程変更が必要な方には医院からご連絡を差し上げております。当方からの変更連絡がない場合はもともとのご予約のお時間の通りにご来院ください。

通院に不安を感じる方、ご自分の予約日時に変更希望がある方は、医院までご連絡ください。 011-667-4618



・お知らせ・

6月10日(木)
6月11日(金)
職員研修のため休診します。

発行元 夢デンタルクリニック

札幌市西区西野3条7丁目5-15 ☎ 011-667-4618

〈診療時間〉

月・火・木 9:30-18:30 水・金 9:30-17:00

休診日：土・日・祝