

## 「お口の健康と全身への影響」

みさと健和病院 外来

お口の健康に気にしていますか？ 口には病原菌が、虫歯だけでなく色々な病原を引き起こす原因ともいわれている菌が存在します。特に歯周病は心疾患、糖尿病の悪化や脳梗塞など全身に影響を及ぼす可能性がある菌とも言われています。

今回は口の中の健康づくりを入口にして、全身の健康づくりを目指しましょう。

日本人の成人の約7割は歯周病に罹患しているといわれています。特に35歳以上は歯肉の問題を抱えています。歯周病を放っておくと、歯周ポケットの組織の炎症部から血管に入り込み全身に流れていきます。

それが血管壁に付着すると、動脈硬化。更に悪化していくと狭心症や心筋梗塞を引き起こす可能性が高まります。食事や日常生活などの習慣病ともいわれている病気も原因は一つではありません。そのため、口腔ケアに出来ることは歯磨きやうがいになります。なるべく食後には歯磨きをするよう心がけましょう。うがいでも構いません。口の中の汚れを落とす習慣をつけましょう。最後にセルフチェックをしてみましょう。

### お口のセルフチェック

- 起床時に口の中がネバつく
- 口臭が気になる
- 歯肉が赤く腫れている
- 食べ物がよくはさまる
- 歯が長くなった気がする
- ブラッシング時に出血する
- 歯肉がむずがゆい、痛い
- かたい物が噛みにくい

当てはまったのが、

3つ→油断は禁物、予防に努めましょう

6つ→歯周病が進行しているかも

すべて→歯周病がかなり進んでいます

