

## ふれあいひろば

日本医療機能評価機構  
認定第 G858 号

[患者とともにある全人的医療]

## 知っておきたい全身の病気と歯周病の関係

歯科口腔外科 高田 佳之

最近、「歯周病」という言葉を目にする機会が多くなっています。テレビのコマーシャルでも頻繁に登場します。このことは、歯周病が身近な病気であり、かつ体にも影響を及ぼすことが広く知られるようになったからです。一昔前は「風邪は万病の元」でしたが今は「歯周病は万病の元」と言っても過言ではありません。

「歯周病とは？」という質問に10の回答でお答えします。

## 1.以前は歯槽膿漏と呼ばれていました。

- ・歯周病は歯肉に炎症を起こした「歯肉炎」と歯の周りの骨にまで炎症を起こした「歯周炎」を合わせたものです。

## 2.口の中にいる細菌によって発症します。

- ・口の中を覗いてもはっきりと見ることはできませんが700種にも及ぶたくさんの細菌が存在します。その中の特定の菌が歯周病を引き起こします。

## 3.歯肉や歯の周りの骨を壊す病気です。

- ・歯周病の原因菌が歯肉に入り込み、さらには歯の周りの骨まで壊してしまいます。血管に入り全身に広がることもあります。

## 4.生活習慣病の1つで誰でもかかります。

- ・口の中の細菌を調べると、赤ちゃんや小さな子供では見つかりませんが、成人は全員から原因菌が検出されます。

## 5.進行すると歯が抜けます。

- ・コマーシャルでショッキングな映像を見ることがありますが、病気が進行すると本当に歯が抜けてしまいます。

## 6.基本的には壊された組織は元には戻りません。

- ・この病気は治療によって炎症が落ち着くことはありますが、一旦壊された歯肉や骨が

元の状態に戻ることはありません。

## 7.放置して治ることはありません。

- ・放置すると一気に病気が進行することがあります。

## 8.予防には歯磨きが大切です。

- ・大切なことは、口の中の原因菌を減らすことです。

## 9.全身の状態や疾患によって悪化することがあります。

- ・細菌感染ですので体の抵抗力が落ちた時に悪化し、炎症が顎や全身に広がることもあります。がんや心臓病の治療中に悪化して治療の妨げになることもあります。
- ・糖尿病や骨粗鬆症、喫煙習慣が歯周病を悪化させることが知られています。

## 10.全身の疾患を引き起こす・悪化させることがある。

- ・誤嚥によって肺炎を起こすことがあります。
- ・原因菌が血管に入り動脈硬化や心臓病を引き起こすことがあります。
- ・糖尿病を悪化させることがあります。
- ・妊婦さんがかかると、低体重児出産や早産を引き起こすことが知られています。

このように歯周病は口の中だけでなく、全身に影響を及ぼすことから、予防・治療のため正しいブラッシングを覚えて口の中を清潔に保ってください。また、かかりつけの歯科医院を作り定期的に専門の器具で歯の周りの掃除をしてもらうことをお勧めします。



# 歯周病の予防と治療について

歯科衛生士 山岸 麻美

ご自身の歯は歯周病かなど不安になったことはありますか？歯周病は様々な症状が出ることがあります。歯周病になぜなるのかというと、まずは、歯にプラーク（歯垢）が付くことが原因です。プラークとはどんなものかということ、食事をして時間がたつと歯がざらざらしてきますよね。そのときに歯を爪などでひっかくと白い垢のようなものがとれます。そのかたまりがプラークで、入れ歯にも付きます。

例えば爪楊枝の先端につく少量のプラークの中にも約1億の細菌が生息しているといわれ、顕微鏡で見ると様々な菌が動いています。そんな細菌が自分の口の中にいると思うと気持ち悪いですね。

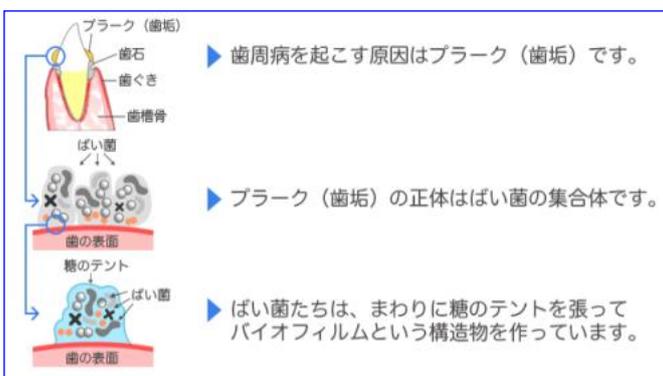


図1 細菌は周りに糖のテントを張ってバイオフィームという構造物を作っています。



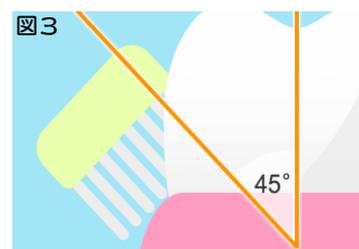
図2 バイオフィームというものに覆われているために消毒薬や抗菌剤が効きにくく、うがいでも取れません。

歯周病を予防するためには正しい歯磨き方法を知ってプラークをしっかりと落とすことが大切です。歯磨きは歯周病を防ぐだけで

なく虫歯や口臭、またインフルエンザの予防にもなります。

## 《正しい歯磨きの方法》

- 自分にあった歯ブラシを選ぶ。一般的には普通の硬さのコンパクトなものを。歯茎が腫れているときはやわらかめの物を使用しましょう。
- 強く磨きすぎないようにペンを持つように歯ブラシを持ち、ブラシは歯と歯茎の境目に45度に当て（図3）、歯一本分くらいの幅で小刻みに動かします。
- 歯ブラシの交換の目安は約1ヵ月です。
- 磨く順番を決めて磨くと磨き残しが少なくなります。



このように歯周病予防は歯周病の原因となるプラークを歯磨きでしっかり落とすことが大切です。

歯周病になってしまった場合には次のような治療を行うことがあります。

### ①歯磨き指導

歯磨きは歯周病予防・治療の基本。磨き残しをチェックし、適切な磨き方の指導をします。

### ②歯石除去

超音波や先のとがった器具を使用して歯石を取っていく方法があります。

### ③歯茎の下のお掃除

麻酔をして、普段見えない深い場所や歯と歯の間の歯石を取ります。

### ④不適合な修復物のやり直し

### ⑤噛みあわせの調整

### ⑥抜歯

### ⑦生活指導



### ⑧全身の健康管理

糖尿病などの全身の病気は歯周病を悪化させます。また高血圧の薬などの副作用で歯茎が腫れることもありますので、内科と連携して治療を行うこともあります。

### ⑨症状が強い場合の処置などを行うことがあります。

歯周病にかからないためだけではなく、いきいきと健康な毎日を送るためにも、かかりつけ歯科医を作って定期的に歯や歯茎の状態を診てもらいましょう。



## スワンプラザ内でハローワークによる就労支援を開始しました

患者総合支援センター長 倉林 工

患者総合支援センター（スワンプラザ）では、「患者・家族に寄り添う地域医療」を理念にかかげ、がん治療や療養全般の悩みに対応することを目標の1つにしています。当院では、病気の治療はもちろんのこと、治療が落ち着いた段階でできるだけ早く社会生活に戻れるようにお手伝いすることも重要なことと考えています。がんやその他の長期療養が必要な多くの患者さんが、当院に入院あるいは外来通院されています。「まだ通院の必要があるけれど、病気はだいぶ良くなってきたのでぜひ仕事を開始したい。しかし自信がないし、どのようにしたらよいかわからない」という患者さんやご家族に嬉しいお知らせがあります。

今年6月よりハローワーク新潟から専門の就職支援担当者『就職支援ナビゲーター』が来院し、月2回（第2水曜日、第4火曜日）当院のスワンプラザ内がん相談支援センターで出張相談を開始いたしました。新潟県内では県立がんセンター新潟病院と当院のみです。ハローワーク新潟まで直接出向く必要がありません。

例えば、

- 自分の病状、体力にあった仕事をみつけたい。
- 治療と仕事の両立の仕方について知りたい。
- しばらくぶりに仕事に戻ることに不安を解消したい。
- 就職活動で、企業に病気のことを伝えるべきか迷っている。
- 仕事復帰に際して、どのようなスキルが必要か知りたい。

等々。新たな職場探しや現在の職場への戻り方など、就労に関する様々な悩みや不安に対して、親身に対応いたします。

がんに限らずその他の慢性疾患などで長期療養が必要であった当院入院あるいは外来通院中の患者さんが対象となります。ご希望の方は、主治医、スワンプラザ受付あるいはがん相談支援センターまでお気軽にご連絡ください。

## エコノミークラス症候群の予防 ～弾性ストッキングについて～

循環器病・脳卒中センター統括副センター長  
心臓血管外科 中澤 聡

先の熊本地震でいわゆるエコノミークラス症候群が多数発生しました。同症候群は車中等で長時間動かずにいると、足の奥にある静脈に血栓ができる病気。血栓が肺の血管などに詰まると呼吸困難などを起こし、最悪の場合、突然死することもあります。

予防法として、

- 1) 長時間同じ（特に車中等での窮屈な）姿勢でいないようにする。
- 2) 足の運動をする。
- 3) 適度な水分を取る。
- 4) 時々深呼吸をする。などがあります。

さらに今回の地震では弾性ストッキングが大量に配布され注目されました。弾性ストッキングは扱いやすく、合併症や不快感も少なく、昼夜を問わず継続して使用することができることから、予防法として広く使用されます。

弾力ストッキングを正しく使用するにはいくつかの注意点があります。まず使用前にサイズと圧迫圧を確認します。サイズ（S～L）選択には、メジャーでふくらはぎの最も太い箇所の周径を計測します。サイズが2サイズにまたがる場合には大きいサイズを選択します。圧迫圧は足関節部で16～20mmHgが予防に最適です。低圧、中圧、高圧で表示されている場合は、中圧にあたります。

実際の着用には多少のコツが必要です。裏返したストッキングの足部を、つま先からかかるとにかけて装着します。足首にあたる部分が最も圧迫圧が高い（つまり伸びにくい）ので、足関節部を越すにはかなりの力が必要です。そこを越してしまえば容易にふくらはぎまで上げることができます。着用後はよじれ

ていないか、しわが無いかを確認しましょう。

長期間の着用では皮膚の異常に注意が必要です。かぶれや皮膚炎によるかゆみ、局所的な強い圧迫が原因で発赤、水疱をきたすことがあります。また心不全や閉塞性動脈硬化症の持病を悪化させる場合もあり、素早い対応が求められます。その場合は医師、看護師に相談してください。

最後に血栓予防に役立つ簡単な足の運動を紹介します。足首の底背屈運動といわれるもので、頭側につま先を寄せた後、次に足首から先をピーンとのばす運動です。また車中やベッド上では15cmほどの枕に足上げをしたり、足首からふくらはぎにもみあげるマッサージも有効です。

血栓予防は災害時だけの問題ではありません。バス旅行や手術後のベッド

上安静などでも起こります。弾性ストッキングを正しく使用して血栓予防に努めましょう。



### 編集後記

暑い夏がやってきました。水分摂取や適度な休息で体調を崩さないよう気を付けましょう。今回号から「循脳ニュース」は「ふれあいひろば」に定期掲載する事になりました。

心臓、脳、血管に関する内容が掲載される予定です。楽しみですね。  
(K.W.)