

地域健康情報誌 [テ・ア・テ]

Te・A・Te

特集

歯周病

ってどんな病気？

2015

夏

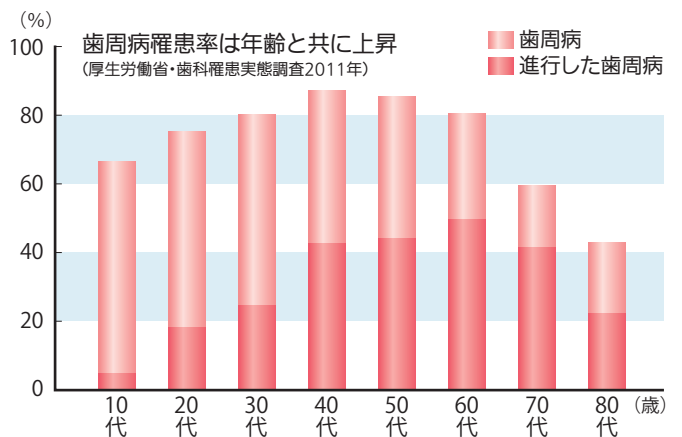
社会医療法人
大雄会



歯周病ってどんな病気？

お口は、楽しくご飯を食べたりお話をしたりするための大切なところ。歯が無くなると食生活や社会生活に支障をきたしてしまいます。歯が無くなる大きな原因の一つとなっている歯周病は、40歳代～50歳代で約80%の方がかかっています。歯周病について学び、日常の生活を少し気に掛けることで、いつまでもおいしいご飯が食べられるようにしましょう。

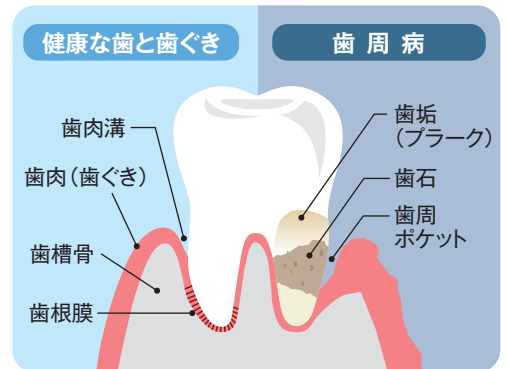
▶ 歯周病にかかっている人の年齢階級別グラフ



〔厚生労働省健康政策局歯科衛生課編：平成23年歯科疾患実態調査報告より〕

歯周病(歯槽膿漏)とは？

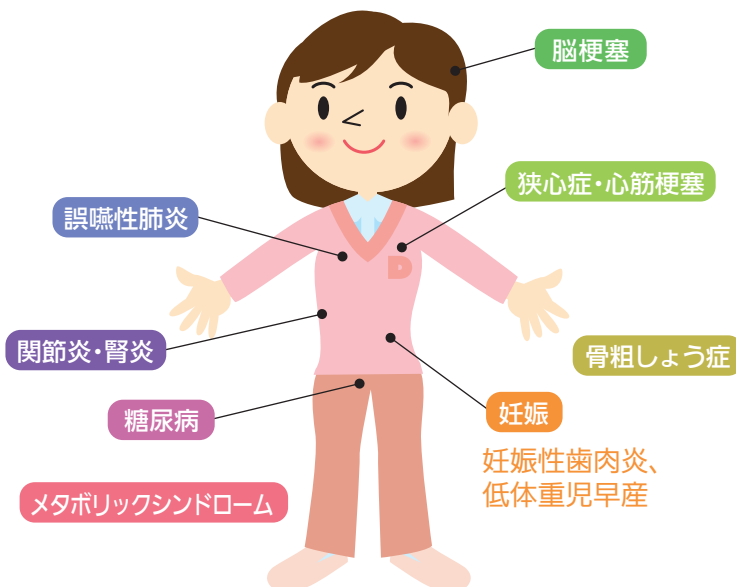
歯周病はお口の中の細菌感染によって起きる炎症から来る病気です。歯や歯ぐきとその間にある溝(歯肉溝)や汚れ(歯垢)に細菌がはびこって増えてしまい歯ぐきに炎症を起こし赤くなったり、血が出たり、腫れたりしてしまいます。これを繰り返すことで溝が深くなり、病的な隙間である歯周ポケットができて歯が植わっている骨(歯槽骨)が溶けてしまいます。さらに悪くなると歯がぐらぐらになり、抜けてしまいます。



歯周病が全身の健康に影響を与えていると言われている病気

歯周病の原因は、歯と歯ぐきからばかりでなく生活習慣病、食習慣や喫煙などに関連があります。最近では、歯周病が全身の健康に影響を与えていると言われています。図のような持病のある人は、歯周病が症状を憎悪させることがあるといわれています。糖尿病手帳には合併症の一つとして歯周病が記載されています。

専門医や専門のチームと治療をすすめることは大切です。





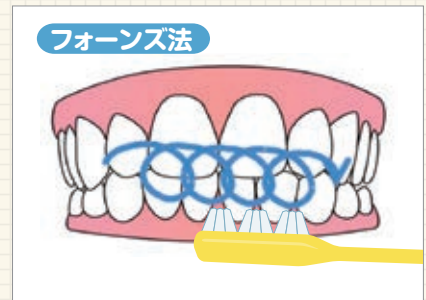
口腔外科・有病者歯科 診療部長 **水野 進** 歯科医師

歯周病を防ぐには？

歯周病の初期の段階は自覚症状に乏しく、ある程度進行した時に症状が出てきます。歯周病を防ぐには歯石除去、歯面清掃、喫煙や食生活などの予防処置や指導を受けることが大切です。定期的にかかりつけ歯科を受診し、早期治療と自分のお口に合ったきめ細かな指導を受けましょう。

CHECK! ブラッシングについて

ブラッシングをして歯を綺麗にすることで歯周病を防ぐことができます。歯科医院で器械による治療もできますが、ご自宅でも歯ブラシで綺麗にする方法をご紹介します。歯と歯の間、歯と歯ぐきの間や奥歯の歯ブラシが届きにくい所は特に注意しましょう。



1 初めは、鏡を見たりして確実に磨く所に歯ブラシを入れるように練習をしましょう。

2 動かし方は、小さく横に振動させる、縦にかき出す、円を描くなどありますが、細かく振動させることがポイントです。

3 歯ブラシの毛がまっすぐに歯にあたるようにしましょう。毎食後に磨くのが理想ですが、寝る前に5分以上かけてゆっくりと隅々まで磨くことが効果的です。

歯周病の治療について

歯周病の治療は様々な治療法を組み合わせで行います。

基本治療

原因となる歯垢、歯石の除去、汚れがはびこりにくいように歯をツルツルに磨いたりグラグラする歯のかみ合わせの調整や固定をします。

外科的治療

基本治療で改善できなかった場合に行います。





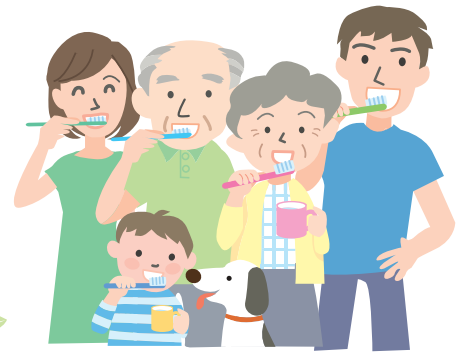
教えて!
Doctor
ドクター

歯周病編

Q&A

テーマに関する素朴な疑問に
口腔外科の専門医がお答えします

監修:総合大雄会病院 口腔外科・有病者歯科 診療部長
水野 進 歯科医師



Q 歯周病の症状と進行具合について教えてください

A 歯周病は下図のように症状が進み、最終的には歯が抜けてしまいます。
症状のある場合は放置せず、直ぐにかかりつけ歯科を受診しましょう。

お口の汚れ(プラーク、歯垢)からの細菌感染



歯ぐきだけの赤み、腫れ、出血など(歯肉炎)



歯を支えている骨が溶ける、膿が出るなど(歯周病)



歯がグラグラになり、抜けてしまう

Q 歯周病は治りますか?

A 以前は歯周病は治るのが難しいと言われていましたが、治療の方法は急速に進歩しています。
現在では進行を遅くしたり、止めたりすることができるようになりました。

Q 8020(ハチマル・ニイマル)運動って何ですか?

A 厚生労働省と日本歯科医師会より提唱・推進されている「80歳になっても自分の歯を20本
以上保ちましょう」という運動です。

生涯にわたり自分の歯を20歯以上保つことで健全な咀嚼機能を維持し、健やかで楽しい生活
を過ごす事ができます。

健康な方も生活習慣に気を配り、かかりつけ歯科を持って歯周病や虫歯を予防しましょう。

Cooperation!

地域の歯科と連携し、より良い治療へ

周術期口腔機能管理

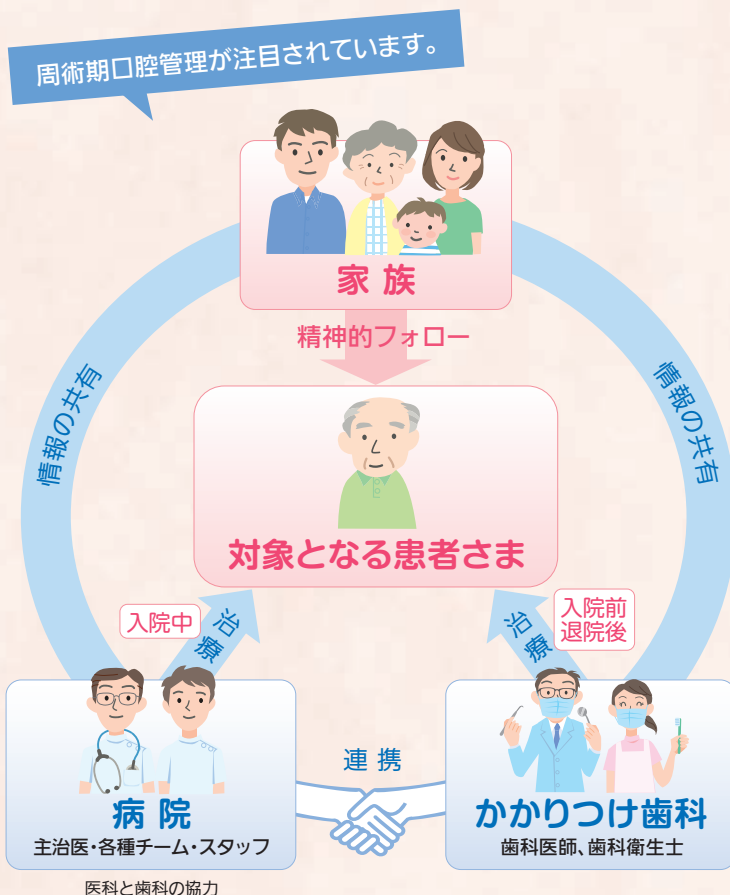
●周術期口腔機能管理とは？

周術期とは、患者さまの入院、麻酔、手術、回復といった術中だけでなく、前後の期間を含めた一連の期間のことを言います。医科と歯科が協力し合い、周術期に口腔管理を行う事で手術前後の合併症（誤嚥性肺炎、局所感染、抗がん剤使用に対する口腔粘膜炎や口腔内感染症など）を防いだり減らしたりすることができ、結果的に患者さまの早期退院につながります。

※平成24年度からの「がん対策基本法」により、周術期口腔機能管理は保険適用となりました。

「周術期口腔機能管理」が対象となる患者さま

- 1 全身麻酔下で頭頸部領域・呼吸器領域・消化器領域などのがん手術をされる方
- 2 全身麻酔下での臓器移植または心臓血管手術をされる方
- 3 放射線治療・化学療法を行う方



放射線治療・化学療法の副作用による口内炎、粘膜炎の写真です。
写真のような口内炎、粘膜炎を少しでも予防もしくは軽症にすることも目的の1つです。



抗がん剤投与・放射線治療による副作用 口内炎



周術期口腔機能管理の取り組み

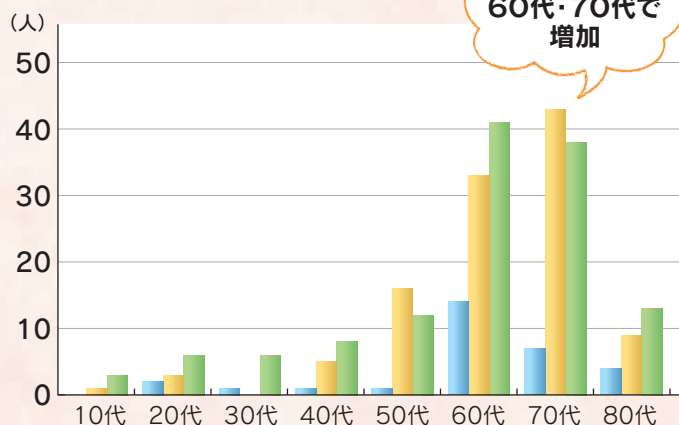
一宮市では一宮市歯科医師会を中心に歯科医院と病院が協力し「周術期口腔機能管理」を進めております。

大雄会では2012年10月より実施※しており、医科から歯科への依頼件数も増えています。今後も患者さまへより良い医療を提供するため、地域の歯科医院との連携・協力を積極的に始めていきます。

※全身麻酔手術を受けられる患者さまの一部

▶ 医科からの依頼件数

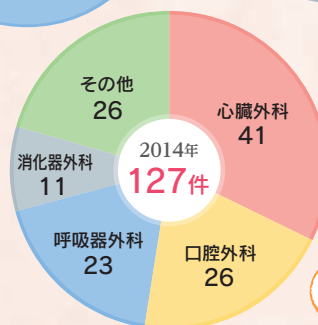
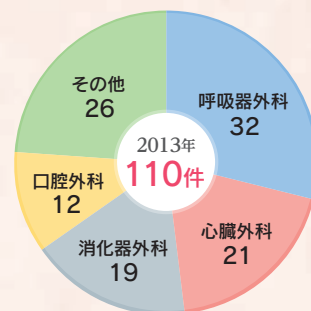
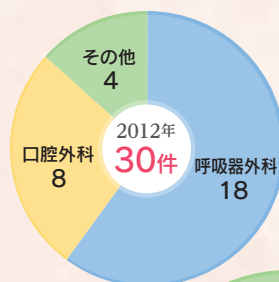
年齢別



年齢	2012年	2013年	2014年
10代	0	1	3
20代	2	3	6
30代	1	0	6
40代	1	5	8
50代	1	16	12
60代	14	33	41
70代	7	43	38
80代	4	9	13

(件)

診療科別



全体での依頼件数は増加

▶ 周術期口腔機能管理の流れ

治療前

手術を担当する科



主となる診療科から
口腔外科・有病者歯科へ相談

入院・治療中

手術



治療後

かかりつけ歯科

退院後



かかりつけ歯科で治療

口腔外科・有病者歯科

初診



入院後



術後の治療



連携依頼・
情報提供

継続通院



「かかりつけ歯科」をお持ちですか？

大雄会のホームページであなたの近くの「かかりつけ歯科」が検索できます。

歯を失う原因は、80%以上が歯周病や虫歯です。初期は痛みがなく慢性的に進行していきます。

かかりつけ歯科で予防を行いながら必要に応じて早い時期に治療を進めましょう。

地域のみなさまへより良い医療を提供するため、近隣の診療所の先生と大雄会は積極的に連携をおこなっています。

<http://www.daiyukai.or.jp/>

だいゆうかい

検索



ホームページ右バナー内のこのバナーをクリック



ページ下部の登録医一覧をクリック



地図上からも探すことができます。



お近くの「かかりつけ歯科」をお探してください。

施設紹介



総合大雄会病院

〒491-8551 一宮市桜一丁目9番9号
☎0586-72-1211(代)



大雄会第一病院

〒491-8551 一宮市羽衣一丁目6番12号
☎0586-72-1211(代)

健診センター：☎0586-26-2008(直通)



大雄会クリニック

〒491-8551 一宮市大江一丁目3番2号
☎0586-72-1211(代)



老人保健施設アウン

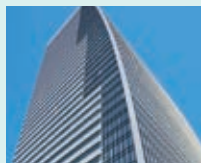
訪問看護ステーション・アウン

〒491-0101
一宮市浅井町尾関字同者165
☎0586-78-1111(老人保健施設アウン)
☎0586-51-0031(訪問看護ステーション・アウン)



新生訪問看護ステーション・アウン

〒491-8551 一宮市桜一丁目15番19号
☎0586-28-5633
FAX 0586-28-5634



大雄会 ルーセント クリニック

〒451-6003 名古屋市西区牛島町6番1号
名古屋ルーセントタワー3F ルーセント・ウェルネスセンター内
☎052-569-6030(健診センター)
☎052-569-6031(内科・婦人科・女性頭痛外来)



今号の表紙 森部さんご家族

今回の表紙は臨床検査技師の森部さんご家族に協力いただき、夏号らしく新緑の木々が生い茂る梅ヶ枝公園で撮影。背景は公園内の展望台としました。この展望台、一宮駅の近くとあってJRと名鉄電車の両方を見る事ができ、子供が喜ぶ絶好のスポット。撮影の日も数名の親子連れが行き来する電車を見送っていました。

企画・発行：

社会医療法人大雄会 経営企画課

☎ 0586-24-2565

✉ kouhou1@daiyukai.or.jp

<http://www.daiyukai.or.jp/>

だいゆうかい

検索



管理栄養士
榎原亜季

厚揚げとピーマンの甘辛炒め

毎日暑い日が続く夏は、そうめんなどの冷たい料理になりがちですね。こうした冷たい料理は、ほてった体を冷やす効果があるものの、栄養のバランスが偏り、かえって夏バテしてしまいます。そんな時こそ、夏野菜を使った料理を食べましょう。

ピーマンにはビタミンCが豊富に含まれています。香りのもとであるピラジンは血液が固まるのを防ぎ、血栓を予防します。その他に葉緑素や食物繊維も多く含まれ、動脈硬化予防に効果を発揮します。また、厚揚げを疲労回復ビタミンとも言われているビタミンB1を含む豚肉に変えるのもおすすめです。

スタミナの出る料理を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

材料(2人分)

厚揚げ豆腐	120g
ピーマン	50g(2個)
パプリカ	30g(1/4個)
ぶなしめじ	40g
濃口醤油	18g(大さじ1)
料理酒	15g(大さじ1)
上白糖	3g(小さじ1)
削り節	2g
七味	適量



1 厚揚げは熱湯をかけて、油抜きをし、小ぶりにちぎる。



2 しめじは小房に分け、ピーマンとパプリカは種とへたを取り除き、乱切りにする。



3 フライパンに厚揚げを入れて、少し焼き色がつくまで2～3分程炒める。



4 ぶなしめじ、ピーマン、パプリカを加えて、醤油、酒、砂糖を加え、1分程度炒める。仕上げに削り節を入れ、七味をふりかけてひと混ぜする。

調理時間

10分

栄養価(1人分)

エネルギー

130kcal

たんぱく質

8.8g

塩分

1.3g

point!

七味などの香辛料の辛みや削り節で調整すると、減塩のままおいしさが増します。