

健康 わんだーらんど Wonder Land



夏号 2018
Vol.58

健康増進センター広報誌『健康ワンダーランド』です。今回は「歯科領域の予防」について取りあげてみました。

「歯のはなし」

鳥越歯科医院 副院長 鳥越 泰輝

季節物、旬の食べ物、旅行先での食事、これらを味わい、楽しみ、幸せを噛みしめるために必要な“健康な歯”。その歯の維持を脅かす様々な原因として代表的なのが、歯周病、ムシ歯、歯の破折です。そこで今回は、歯の喪失原因の1位である歯周病(歯槽膿漏)について、皆様にお伝えしたいと思います。



●歯周病とは？

では、まず初めに歯周病とはどんな病気なのでしょうか。みなさんが思い浮かべる歯周病は「歯茎が腫れる」「顎の骨が溶ける」「歯がグラグラする」等、色々あると思いますが、これらは原因ではありません。実は“歯周病菌の感染”が原因です。歯周病は感染症なのです。ムシ歯菌の感染では歯周病にはなりません。それぞれ全く違う別の菌なのです。つまり、歯周病とは歯周病菌の感染により、歯周組織(歯茎や骨)に炎症を起こし、歯周組織の破壊が起こった状態のことを指します。破壊が起こる一歩手前を歯肉炎といい、歯肉炎か歯周炎かの判断は歯周検査により判別します。歯周病菌が出す毒素が歯周組織(歯を支えている骨、歯茎等)を破壊する事により、歯がぐらぐらしたり歯茎から血が出たり、歯茎が腫れたり、膿が出たり、様々な炎症を起こすわけですが、歯周病菌は唾液によって流れてしまい、なかなか定着できません。しかし、歯石(顕微鏡で拡大してみると軽石みたいにスカスカしています)や着色(歯面のザラツキ)があるとそこに簡単に付着し、細菌のマンションの様になってしまいます。これは歯ブラシでは除去できませんので、超音波器具やスケーラー(刃物)で直接破壊する必要があります。また、歯周病菌はバイオフィルムというバリアに守られています。バイオフィルムは一度形成されると抗菌薬がバイオフィルムを通過しません。薬剤での治療が困難なのはこの為であり、バイオフィルムは直接機械的に壊す必要があります。歯石や着色は取って終わりではありません。歯面を研磨することにより、歯周病菌の足場をなくし次のトラブルを予防することがとても大切です。

●歯石のはなし

「歯石」は一度は耳にした事があるのではないのでしょうか？歯石には実は、白い歯石と黒い歯石の2種類あることをご存知でしょうか？それぞれ歯に付着するのですが、歯茎の外側(歯周ポケットの外)なのか、内側(歯周ポケットの内)なのかだけで、色、硬さ、除去しやすさ、危険度が全く違います。歯周ポケットの外側に付着している歯石を「歯肉縁上歯石」といい、歯垢と唾液のミネラルが結びついて固まったものである為、白い色をしています。この歯石の特徴として、比較的付着力が弱く除去しやすい事が挙げられます。御自身でも鏡などで見ることも可能な為、付着しているのがわかりやすいと思われれます。「歯肉縁上歯石」は歯茎の外側に付いている為、歯茎の外で悪さをします。代表的な疾患は歯肉炎です。歯肉炎に関しては、可逆的な疾患ですので歯石除去や歯磨きで健康に戻ります。

⇒ 次ページへ

次に、歯周ポケットの内側に付着している歯石を「歯肉縁下歯石」と呼びます。歯垢ではなく歯周ポケット内の出血(血液)と唾液のミネラルによる石灰化物である為、黒い色をしています。縁下歯石は付着力が強く、超音波スケーラーでもなかなか除去出来ない事もあります。歯茎に覆われている為、鏡で見ることが出来ず、発見が遅れ、歯がグラグラしたり、中～末期に気付く事が多いです。歯茎の内側で悪さをする為、歯茎の腫れはもちろん、歯を支えている骨も破壊する為、歯周炎の一番の原因です。破壊された歯茎、骨は二度と元には戻らない為、不可逆的な疾患となります。また、再生しない為、残された骨で一生歯を支える事になり、現状維持が一番の目標になります。

●歯周病と喫煙

口腔内と喫煙は密接な関係にあります。熱や化学物質の影響で、口腔内上皮の角化や結合組織の線維化、メラニン色素の沈着が起こります。傷の治癒に対しても反応が悪く、炎症に対してもとても鈍感になります。その為、歯周病の症状が出ていく気付かないうちに進行している場合がほとんどですので注意が必要です。



●歯周病と糖尿病

この2つも関連として代表的なものです。糖尿病患者は易感染傾向にあり、冒頭に述べた様に歯周病は感染症ですので、歯周炎が一気に進行しやすい全身状態にあります。また、歯周治療に対する治癒反応も良好とは言えない為、軽度の内に治療し進行させない事が重要です。歯周治療により、口腔内環境の改善が起こると糖尿病の指標であるHbA1cが低下する事が数多く報告されています。これは、歯周病菌が出す炎症関連の化学物質が体内でインスリンの働きを弱めてしまう事に関連しており、歯周病の改善がHbA1cの低下の一助になっています。

●誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎は誤って気管に入った唾液中の細菌などが肺に感染して起こる病気です。そして、誤嚥性肺炎を起こす細菌の多くは嫌気性菌(酸素のない所で発育する菌)です。歯周病原細菌は嫌気性菌です。ホームケアやかかりつけ歯科の受診を積極的に行い口腔内環境を少しでも良好に近づける必要があります。

●最後に

歯は人生を楽しむ為の大切なパートナーです。全身疾患にも大きく関連してきますので「悪くなってから」「痛くなってから」ではなく「悪くならない様に」「痛くならない様に」に努めましょう。一生、「治療」(後手)を続けるのではなく予防(先手)を行い、一生自分の歯で食事が摂れるよう頑張りましょう！

やってみよう！ 歯周病セルフチェック



思い当たる項目はいくつありますか？

- 朝起きた時、口の中がネバネバする。
- ブラッシング時に出血する。
- 口臭が気になる。又は指摘された事がある。
- 歯肉がむずがゆい、痛い。
- 歯肉が赤く腫れている。
- 歯がグラグラする。
- 硬いものが噛みにくい。
- 歯が長くなったような気がする。
- 歯と歯の間に隙間ができた。食物が挟まる。
- 歯の周囲に歯垢、歯石がついている。

※4つ以上当てはまる場合には
歯周病を疑う必要があります。



鳥越歯科医院へのお問合せ・ご予約はこちらへ

〒 857-1165

佐世保市大和町15(中央病院敷地内)

【電話番号】 0956-32-0707

【診療時間】 午前:9:00~12:30 午後:14:00~18:00

※土曜日は午前:9:00~12:30

【休診日】 日曜日・祝日・第2土曜日



協会けんぽ健診からの乗換え差額人間ドックについて

当施設では、協会けんぽ(全国健康保険協会)の被保険者(35歳以上)を対象に、協会けんぽの補助を用いて、当院オリジナルの人間ドック(1日ドック, 2日ドック, 大腸内視鏡付2日ドック)をご受診頂けます。今回、協会けんぽ健診と人間ドックの項目内容の違い、また掛かる費用について、ご説明いたします。

●協会けんぽ健診と人間ドックの項目内容の違い

協会けんぽの健診は、多くの被保険者を対象としているため限られた範囲の健診となっており、下記に示す通り、人間ドックの標準項目に含まれない検査があります。また、当施設の人間ドックでは、医師による詳しい結果説明と保健指導を実施しており、きめ細やかなアフターフォローが特徴です。

検査項目	検査内容の詳細	1日ドック	協会けんぽ生活習慣病健診
検尿	蛋白、糖、潜血、比重、pH、沈渣、推定食塩摂取量	○	△ 青字は含まれていない
血液検査	末梢血一般 白血球数、赤血球数、血色素量、ヘマトクリット、血小板数 MCV、MCH、MCHC、血液型ABO・Rh式(初回のみ)	○	△ 青字は含まれていない
	生化学 血糖、eGFR、Cre、尿酸、GOT、GPT、γ-GTP T-cho、TG、HDL-cho、LDL-cho、non HDL-cho 総蛋白、アルブミン、A/G比、総ビリルビン、ALP、血清鉄、HbA1c	○	△ 青字は含まれていない
	免疫・血清 CRP、HBs抗原、HCV抗体、HOMA-R	○	×
腹部超音波	腹部一般 (胆のう・肝臓・膵臓・腎臓・脾臓・大動脈 等)	○	× 40、50歳の節目時は受診可能
呼吸機能検査	肺活量、1秒率、%肺活量、%1秒量 等	○	× 40、50歳の節目時は受診可能
眼圧検査	眼圧測定	○	×
眼底検査	無散瞳型眼底カメラによる検査	○	× 40、50歳の節目時は受診可能
胃検査	胃透視 or 胃カメラ	○	△ 基本的に胃透視検査のみ

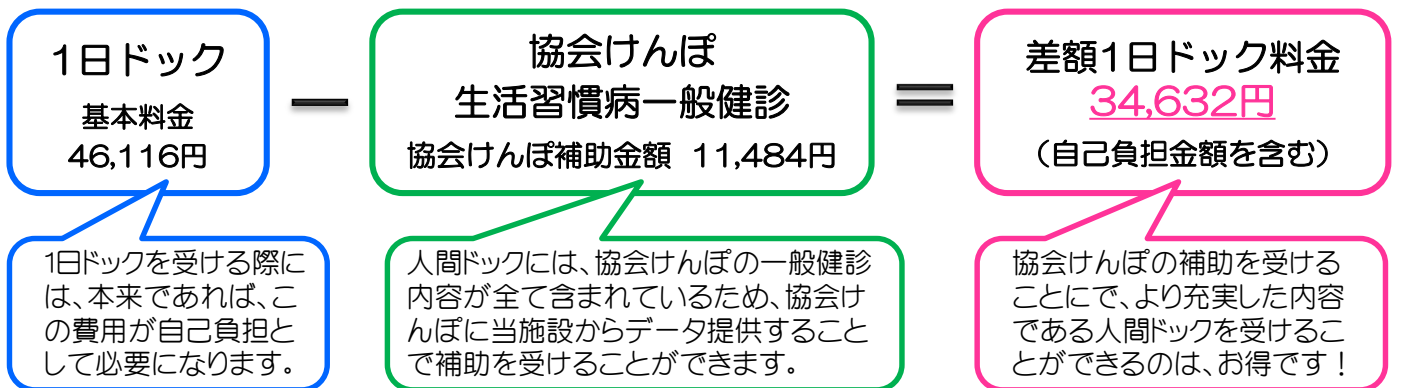
○ コースに含まれている △ 含まれているが内容が不足している × コースに含まれていない

●人間ドックがお得に受けられるワケ

この「乗換え差額ドック」は、協会けんぽからの補助を用いるため、通常の間人ドック料金よりも少ない費用負担で人間ドックをご利用いただくことができます。

お得なプラン
となっています。

※ 1日ドックの場合の料金についてご説明します



●お申込み・ご予約方法 ⇒ 協会けんぽ生活習慣病健診の申込み用紙でお申込みください。

病気の早期発見、早期治療のために、より充実した「乗換え差額ドック」をご検討されてはいかがでしょうか。協会けんぽ生活習慣病健診申込書の記入表右端の備考欄に「差額ドック」と必ずご記入しお申込みください。無記入での申込みの場合、協会けんぽの補助を受けることができないことがありますのでご注意ください。ご不明な点がございましたら、ご遠慮なく当施設までお尋ねください。

佐世保中央病院 健康増進センター 基本理念と基本方針

【基本理念】

受診者の健康を支援し、活力のある地域社会の実現に貢献します。



1. 生活習慣病の早期発見と予防の啓発に努め、健康の維持・増進をサポートします。
2. 検査技術や診断機器の精度向上を常に心がけ、質の高い健康診断を提供します。
3. 健康診断や保健指導を通して、受診者のライフスタイルを考えた継続的な支援を行います。
4. すべてのスタッフが相互に協力・連携して、受診者の皆様に満足いただけるサービスを提供します。
5. 健康診断業務で得られた個人情報への守秘義務と、受診者ご自身の知る権利を遵守します。

健康増進センター 診察担当医

	月	火	水	木	金
午前診察	常勤医： 中尾・寺園・川内 非常勤医： 元永・唐田・黒田				
午後診察	※ 毎日3～4名の医師が担当いたします				
婦人科検診	石丸	石丸	石丸	石丸	石丸

健診に関するご予約・お問い合わせについて

☆健診をご希望の方は、**完全予約制**になっておりますので、健康増進センター窓口にお越しいただくかお電話でのご予約をお願い致します。

○お問い合わせ時間

月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00

○休診日 土・日曜日、祝日 8月14日～15日（夏季） 12月30日～1月3日（年末年始）

【健康増進センター直通】

電話番号 (0956)33-5335 FAX番号(0956)33-5336

メールアドレス sch-kenkoh@hakujujikai.or.jp

右のQRコードをご登録してアクセスいただければ
当施設ホームページから人間ドックのご予約ができます。



編集後記

今回の“健康ワンダーランド”では、「歯科領域の予防」について、歯科医師から詳しい情報提供を行わせていただきました。ご参考いただければ幸いです。暑い日が続いていますが、この夏の熱中症対策、体調管理にご留意ください。



次回発行日は、本年10月頃(秋号)を予定しています。どうぞご期待ください。