

すやま歯科

DENTAL NEWS

2022年
7月号



“納豆食べて歯周病予防！”



7月10日は語呂合わせで“納豆の日”です。炊きたてご飯のベストパートナーとして昔から日本人に愛されている納豆ですが、最近ではその健康効果にも大いに注目されています。

ネバネバのもととなる納豆菌に含まれる酵素、ナットウキナーゼは、血栓を溶かしやすくする働きがあり、脳梗塞や心筋梗塞などリスクを下げる効果があります。また、腸内の悪玉菌を減らして腸内環境を整え、免疫力を上げる効果や、大豆イソフラボンによる更年期障害の改善なども期待できるといわれています。

さらに、茨城県水戸市にあるタカノフーズが発見した「S-903」という納豆菌には、歯周病のもとになる細菌を減らしてくれる可能性が期待されています。納豆を食べることで歯周病が予防できるなんて、なんとも手軽でうれしい話ですね。

そんな素晴らしい納豆でも、「健康に良いから」といって食べすぎは禁物です。1日1パックの適量を食べて、美味しく健康に過ごしましょう。

すやま歯科

電話 095-843-7234

診療科目 一般歯科/小児歯科/審美歯科/訪問歯科
インプラント/予防歯科/口腔外科

交通手段 路面電車「千歳町電停」下車徒歩3分
長崎バス「住吉バス停」下車徒歩2分



診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:30
午後	13:30 ~18:00	13:30 ~18:00	13:30 ~18:00	13:30 ~18:00	13:30 ~18:00	

あなたの歯周ポケットは大丈夫？

★歯周ポケットとは

歯と歯茎はぴったりとくっついているように見えますが、実は少し隙間が空いています。その隙間の深さが問題です。2mm以下なら問題はありませんが、深い溝になると汚れが溜まりやすくなり、歯周病の原因になるからです。このすき間を歯周ポケットと呼んでいます。

歯周ポケットは、「ポケット探針」「ポケットプローブ」と呼ばれる専用の器具で測定します。細い針状の器具で目盛りがついており、これを歯と歯茎の間に入れて溝の深さを測ります。表裏、端寄り、中央など1本の歯で4～6か所測定します。また同時に出血や歯のグラつきもチェックします。通常は、痛みはありませんが、腫れがあるとチクツとすることがあります。



★どうして歯周ポケットが深くなるの？

お口の中の細菌には、空気が好きな「好気性菌（こうきせいきん）」と、空気が大嫌いな「嫌気性菌（けんきせいきん）」の2種類があります。歯周病と関係があると言われている菌は嫌気性菌です。歯周病菌は、空気から逃げようと、空気が届きにくい歯と歯茎の間に入り込みます。そして、毒素を出して歯周組織や歯槽骨を溶かします。歯周ポケットの中は歯ブラシが届かず、磨くことができないので、さらに歯周病菌が繁殖し、毒素で歯槽骨を溶かしていきます。やがて歯槽骨が溶けてしまい、歯茎が後退して歯を支えられなくなって、歯が抜けてしまうのです。

歯周ポケットの深さ	
健康な歯ぐき	0.5～2mm
歯肉炎	2～3mm
軽度歯周炎	3～4mm
中度歯周炎	4～6mm
重度歯周炎	6mm以上

目安として、軽度の歯周病で3～4mm、中度の歯周病だと4～6mm、重度の歯周病になると歯周ポケットの深さは6mm以上になります。

★進行する前に歯科医院へ

歯周病は進行しても痛みが出ず、自覚症状がほとんどない病気です。ですから、歯周病で歯周ポケットが深くなっていても自分では気がつくことができません。歯磨きの際に出血があったり、歯と歯の間の歯肉（歯間乳頭）が赤く腫れていたり、口臭が気になりだしたら、歯科医院で口腔内検査を受けてみましょう。



歯周病だと診断されたら治療が重要です。歯科医院で歯石を取り除き、専用の器具で歯周ポケットの中の歯石まで綺麗に取ってもらいましょう。また、できるだけプラークが付着しないように正しい歯磨き方法を習って丁寧に磨きましょう。歯周病は口の中だけの病気と思われがちですが、実は糖尿病や認知症など様々な全身疾患と関係がある恐ろしい病気です。歯周病治療には時間がかかりますが、全身の健康のためにもしっかりと通院して治しましょう。



すやま歯科

