

すやま歯科

DENTAL NEWS

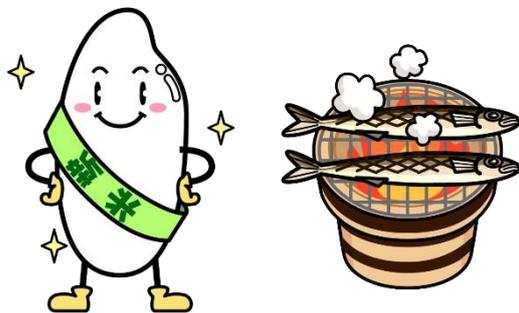
2025年
10月号 

10月になりました。涼しい季節になってくると温かいコーヒーがよりおいしく感じられますね。さて、10月1日は「世界コーヒーの日」です。実は1983年に日本コーヒー協会が制定したことが始まりでしたが、今では世界共通の記念日となっています。

コーヒーに含まれるクロロゲン酸には、インスリン分泌を促す働きがあり糖尿病予防に役立つとされています。糖尿病は歯周病と関係が深いため、間接的に歯周病の予防にもつながることが期待されています。また、ポリフェノールには血液をサラサラにし、脳梗塞や心筋梗塞を防ぐ作用があることもよく知られています。

その一方、コーヒーは歯の着色や口臭の原因となるほか、酸性飲料であるため長く口に残るとエナメル質を溶かし、酸蝕歯を招く危険性もあります。砂糖を加えることで虫歯リスクも高まってしまいます。

コーヒーは心を癒すだけでなく健康にも役立つ飲み物です。その飲み方には注意をして、お口にやさしいコーヒータイムを楽しみたいものですね。



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	

歯周病にかかりやすいのはこんな人！

日本人が歯を失う原因の第1位は「歯周病」です。近年では、糖尿病や心筋梗塞など全身の病気とも密接に関連していることが分かってきました。歯周病は、歯周病菌によって、歯を支える歯ぐきや顎の骨（歯槽骨）が徐々に溶け、最終的には歯が受け落ちてしまう病気です。同じように丁寧に歯磨きをしていても、歯周病になりやすい人となりにくい人がいます。その違いはどこにあるのでしょうか？



★歯周病の発症や悪化に関わる要因

①口の中の細菌の種類

歯周病の原因は「歯周病菌」です。お口の中には良い菌・悪い菌を含めて約700種類の細菌が住んでいます。その中でも特に「レッドコンプレックス」と呼ばれる毒性の強い3種類の菌（ポルフィロモナス・ジンジバリス（Pg菌）、タンネセラ・フォーサイシア（Tf菌）、トレボネーマ・デントンコーラ（Td菌））が住みついている人は歯周病にかかりやすいといわれています。

②抵抗力（免疫力）

体の免疫力がしっかり働いていれば歯周病の発症や進行は防ぐことができます。しかし、糖尿病などで免疫力が落ちている人は歯周病になりやすく、悪化しやすいことが分かっています。また、加齢とともに免疫機能が低下していくため、年齢が上がるほど歯周病のリスクも高まります。さらに女性の場合は、思春期や妊娠中、更年期といったホルモン変動の大きい時期に、歯ぐきの炎症反応が出やすく、歯周病が悪化しやすい傾向があります。

③生活習慣

もっとも大きな生活習慣での要因は「喫煙」です。タバコに含まれるニコチンや一酸化炭素などの有害物質は、歯ぐきの血流を悪くし、免疫細胞の動きを弱めます。その結果、細菌と戦う力が落ち、炎症が進みやすくなり、歯周治療を行っても治りにくくなります。さらにニコチンが歯ぐきの血行を悪くして「腫れや出血といった初期症状を隠してしまう」ため、自覚症状が出にくいのも特徴です。気づいたときには重症化しているケースが多く見られます。

★歯周病を予防する方法

■ 毎日の歯磨きを丁寧に…歯周病予防にはプラーク（歯垢）をしっかりと除去することが大切です。歯ブラシだけでなく、フロスや歯間ブラシも活用しましょう。

■ 生活習慣を整える…規則正しい生活とストレス軽減が大切です。喫煙は歯周病の大きなリスクなので、禁煙や本数を減らす工夫をしましょう。

■ 定期的に歯科でメンテナンス…毎日の歯磨きで落とせる汚れは約60%。残りは専門的クリーニングが必要です。3~6か月に一度は受診をおすすめします。

歯周病は予防と早期治療で進行を防ぐことができます。気になる症状があれば早めにご相談ください。



すやま歯科

