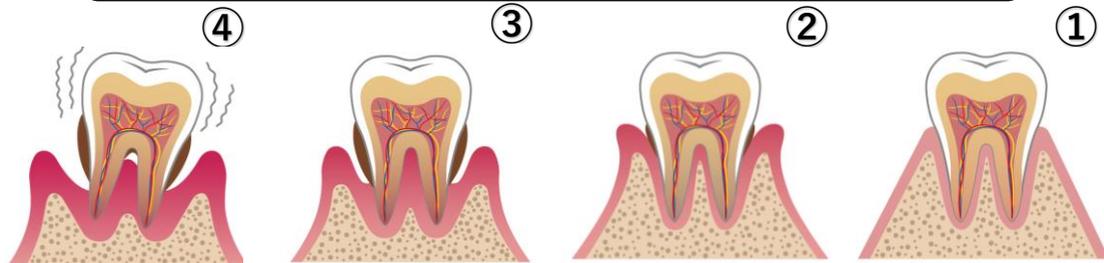


# 歯周病とセルフケア



## 歯周病とは どんな病気？

歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯茎（歯肉）や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。

①健康な時には歯と歯肉が強く密着して引き締まっています。

②しかし密着していた歯と歯肉の境目（歯肉溝）の清掃が行き届かないでいると、そこに多くの細菌（プラーク）が停滞し歯肉の辺縁が緩んで炎症を起こして赤くなったり、腫れたりします。痛みはほとんどの場合ありません。

③緩んだ歯肉のところからプラークが入り込み、そこから逃れるように歯を支えている骨は溶けます。

④その頃になると膿が出たり、歯が動揺したりします。

## 歯周病って治るの？

現在では歯周病は、予防でき治療も可能です。大切なのは予防、診断、治療、そしてメンテナンスです。

近年、歯周治療は急速な進歩を遂げています。以前は「不治の病」とさえ言われていた歯周病も、現在では進行を阻止することが可能となり、健康をとりもどすことができるのです。

まず、歯周病の原因はプラークですから、それをためない、増やさないことが基本です。

## そのためには・・・

①正しい歯ブラシの方法を毎日実行することです。歯の表面をプラークの無い清潔な状態にしておくことが何より大切です。

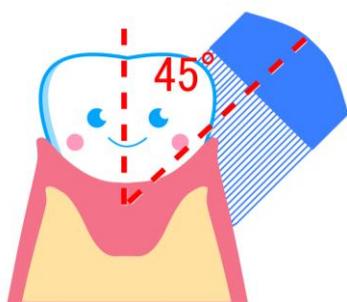
まず、具体的には歯周病の初発部位である歯と歯茎の境目に（※下図参照）歯

ブラシを当てます。また、磨く順番を決めて磨き残しがないようにする、この2点を守りましょう。

②歯肉の中まで入っている歯石を完全に取り除き、さらに根の表面を滑らかにして炎症を引き起こす細菌を徹底的に除去します。

③傷んだ歯肉、骨を治療して健康に近い歯肉にします。

④健康の保持のために専門的なクリーニングなどのメンテナンスを定期的に受けましょう。



編集・発行  
【年4回季刊紙】

みその歯科  
〒187-0041  
小平市美園町  
1-2-16  
Tel: 042-347-3680  
Fax: 042-342-7250

西東京生協歯科  
〒202-0001  
西東京市  
ひばりが丘  
2-6-29  
Tel: 042-439-0071  
fax: 042-439-0085

診療内容  
かかりつけ歯科医  
小児歯科  
訪問歯科  
歯科口腔外科

## 歯皓明

毎日寒い日が続き、各地で大雪被害のニュースが聞かれます。▼人間は恒温動物であるため、気温が多少変化しても体温を一定に保ち、暑さ寒さに耐えられるような仕組みになっていきます。▼しかし油断は大敵です。寒さによって、体は血管が収縮し、高血圧症や動脈硬化が進行しやすくなります。また、自律神経や睡眠の乱れも引き起こします。▼WHO(世界保健機関)は二〇一八年一月、冬の住宅の最低室内温度として「一八度以上」を勧告しています。また、高齢者や小児に対してはさらに温かい温度を推奨しています。▼室温が一六度を下回ると呼吸器系疾患、一二度以下になると血圧上昇や心血管疾患のリスクが高まるなどの研究結果が出ているからです。▼一年で一番寒さの厳しいこの時期、室内温度を適度に保ち体を温かくして過ごしたいわけですが、電気やガス・相次ぐ物価の高騰に医療費の値上げなどが追討ちをかけます。

▼暖房ぐらいいお財布を気にせず使える、そんな政治にしたいものです。

# 大人のむし歯

〜根面う蝕とは〜

こんめんうじよく

加齢や歯周病などにより歯肉が下がり、露出した歯の根元の部分（根面）のむし歯を根面う蝕と呼びます。

根面（セメント質・象牙質）はヒトの体の中で最も硬い組織の歯冠部（エナメル質）よりも軟らかく、酸に弱いことでむし歯のリスクが非常に高くなります。

根面う蝕の場合、表層化（脱灰）が起らないため、再石灰化は生じず自然修復はほぼ期待できません。

また、四〇%近くの高齢者に頻発し、むし歯の進行

速度も速いのが特徴です。

重度歯周病の場合、全くむし歯がない方もいますが、歯周治療により歯周病菌が減少し、むし歯菌が優位になつてくる時期があります。治療を終えた後も安心せず継続的な予防が大切です。

根面う蝕の予防には

①歯肉が下がる原因となるのが歯周病です。歯肉を傷つけず、やさしく丁寧な磨き方をこころがけ定期的に歯周病の検査、治療をしましょう。



※西都の歯科の店頭で購入できる、市販の歯磨剤でフッ素濃度が高い商品です。



②高濃度一四五〇PPMのフッ素配合歯磨剤やフッ素洗口液を利用しましょう。歯磨き後は適切な濃度のフッ素をお口の中に長時間残すため、すぎは少量の水でなるべく一回ですませましょう。

③歯科医院で定期的にフッ化物を根面に塗布するのも効果的です。根面う蝕は予防と早期発見が重要になります。

一月一八日は「いい歯の日」です。根面う蝕がある方もしれないと気になる方は、早速かかりつけ医で確認してもらいましょう。かかりつけ医が無い方は西都保健生協の歯科に気軽にご相談ください。



## ロシアのウクライナ侵攻による歯科への影響



2022年2月から始まったロシアのウクライナ侵攻は未だ続いており、人の命を奪う戦争は早急に止めるべきです。この戦争は世界中に影響を与えていますが、日本の歯科への影響も小さくありません。

「ロシアの供給不足によるステンレスの値上げ」というニュースはご存知でしょうか。ステンレスは、主に調理器具や硬貨など生活必需品の他、電気自動車（EV）、ロケット開発・軍需産業に使用されます。そのステンレスの製造に欠かせないのがニッケル（Ni）です。ニッケルの特徴は、他の金属に比べ腐食しにくく加工しやすい、耐熱性も優れている事から鋼合金やメッキ材料に利用されます。コロナ過による折からの供給不足に加え、ロシア情勢を受け、ニッケルは高騰し、市場ではEVやパソコンに使用するリチウムイオン電池に含まれるブラックマスと呼ばれるコバルトやニッケルを含む濃縮滓を取り出すなど、対応に追われています。

ステンレスは歯科分野でも必要不可欠で、入れ歯のバネや金属床、入れ歯用の磁石などにも使用されます。銀歯に使用するパラジウム（Pd）もそうですが、日本ではステンレスの製造に必要なニッケルも輸入に頼りきりで、ロシア情勢による流通の遅延や値上げの影響を受け、歯科材料の高騰に歯止めがかかりません。金属のリサイクルは行われていますが、歯科診療への再利用は、医療安全上難しいのが現実です。

これ以上の金属高騰は、歯科経営に影響し「安心安全な医療」の提供をも困難にします。こうした事態に、国は「金属を使用しないCAD/CAM冠」を保険収載しましたが、CAD/CAM冠の製作には大掛かりな設備と投資が必要なのです。

何よりも、安心安全な歯科医療の実現のためには、「世界が平和である事」が大切です。