

## 喫煙と歯周病

歯周病は歯垢の細菌が増殖によって歯肉が炎症を起こし、進行すれば、あごの骨まで破壊されてしまう病気です。

日本人の中老年の8割以上がかかっているといわれる生活習慣病の1つです。喫煙習慣が歯周病に大きく関与するとも言われており、タバコを吸う人と吸わない人に比べて、3倍も歯周病にかかりやすいという報告があります。

### 【喫煙によって歯周病が悪化する主な原因】

- ◆歯にヤニが付着し、歯垢や歯石がつきやすくなる。
- ◆ニコチンによって歯肉の血管が収縮し、血流障害が起きる。
- ◆血管の収縮によって歯周ポケットの酸素量も減り、酸素を嫌う歯周病菌が増殖しやすくなる。
- ◆ニコチンなどの影響で、免疫の機能が低下して、炎症が起こりやすくなるなどがあります。

歯周病にかかれば、タバコを吸う人は吸わない人より治療の経過もよくありません。禁煙すれば、歯周病にかかるリスクは低下し、治療効果もアップします。

その他、口臭が減り、口の中のねばつきが減って食事がおいしくなるなど、さまざまなメリットがあります。歯周病にならないためにも、定期検診を受け歯周病予防を行うようにしましょう。

歯科衛生士 林 千尋



## 医院紹介

当医院ではより質の高い歯科医療を安心して快適に受けていただくために、各分野のエキスパートである歯科医師とスタッフが連携して対応しております。

- ◆外来 歯科全般、小児歯科、ホワイトニング審美歯科、歯科矯正、インプラント、歯科口腔外科



- ◆訪問歯科 訪問歯科診療  
歯科医院でできる内容とほぼ同じ治療が可能です



### 摂食・嚥下(えんげ)検査

東京医科歯科大学高齢者歯科(嚥下)出身の専門医による安全な栄養摂取のための摂食・嚥下機能検査を行っています。その結果に基づき、栄養摂取方法の設定及び必要な訓練や指導を行います。



担当医：山崎 康弘先生



(案内図)

- ◆診療時間 午前の部 9:00～13:00  
午後の部 14:00～18:00

- ◆休診日 祝日

- ◆お問い合わせ・ご依頼

〒191-0011 東京都日野市日野本町3-14-18 谷井ビル2F (1階がセイヨ-薬局)  
TEL.042-583-5237 FAX.042-583-5237 中央本線日野駅(1分)

～お口の健康と快適な生活のために～

(創刊：平成25年1月)

# 歯とお口の健康新聞

令和7年

春季号

No.50

●厚生労働省認定 在宅療養支援歯科診療所

医療法人芳志会  
**日野本町歯科医院**  
HINOHONMACHI DENTAL CLINIC

〈お問い合わせ・ご依頼は下記まで〉

東京都日野市日野本町3-14-18谷井ビル2F  
TEL/FAX：042-583-5237  
<http://www.hino-honmachi-dental-clinic.jp/>  
[hinohonmachi-dc@mocha.ocn.ne.jp](mailto:hinohonmachi-dc@mocha.ocn.ne.jp)



Photo by Yousuke.K

春光うららかな季節となりましたが、皆様にはご健勝にお過ごしのこととお喜び申し上げます。

当院でも新人職員を迎え、職場の雰囲気もぐっと若返ったような気がします。いよいよ、令和7年度がスタートしましたが、フレッシュな気持ちでスタッフ一同、力を合わせ、より一層患者様の為に精進して参りますので、今年度もよろしくお願い申し上げます。



## 目次

- 口腔ケアによる感染予防
- 歯の麻酔

- 肺炎の予防と口腔ケア
- 喫煙と歯周病



# 口腔ケアによる感染予防

唾液の働きは、感染症の予防に一役買っています。

## 感染予防と唾液の働き

唾液には食べかすや口の中の老廃物、細菌などを洗い流して清潔にする自浄作用のほかに、細菌に直接働く殺菌作用があります。

また、唾液には口の中のpH(ペーハー)を調整する働きがあります。物を食べたり飲んだりすると、むし歯の原因となる細菌が出す酸によって口の中が酸性に傾きますが、唾液の作用で中性に保ちます。さらに、唾液には歯のカルシウム成分の保護に役立つ成分も含まれていますし、口腔内の免疫をつかさどる働きもあります。

### ●主な唾液の働き

- 口の中をきれいにする自浄作用
- 殺菌作用
- 口の中のpHの調整
- 口臭を抑える
- 口の動きをなめらかにする
- 食べ物を飲み込みやすくする
- 歯の表面を再生させる など



## 口腔ケアで唾液の分泌を促進する

物を噛んだり、舌やほおを動かしたりして口の機能を使うと、唾液腺が刺激されて唾液が分泌されます。しかし、加齢に伴って唾液腺の機能が低下したり、口の動きが鈍くなったりすると、唾液の分泌量が減ってきます。それによって、唾液の自浄作用も不十分になり、口の中が汚れやすくなって、口臭やむし歯の原因になります。

けれども、口腔ケアをすることで口の中の機能が活性化されて、唾液の量も増加します。つまり、口腔ケアの効果は、お口の中の掃除だけではなく、免疫力がアップして、感染症の予防にもつながります。



## お口の中の感染予防

むし歯や歯周炎は、唾液の働きが大きく関与しています。歯周炎は歯垢の中の細菌の数や免疫力が関連し、口の中が汚れていれば悪化します。また、口腔カンジタ症の原因となるカンジタ菌も酸性の環境を好みます。口腔ケアをしっかりと行って唾液の分泌を促進し、自浄作用やpHの調整機能が十分に働くようにしておきましょう。

ただし、口内炎や潰瘍などが口の中にできているときは、歯ブラシなどで傷つけないよう注意が必要です。



口腔ケアをしっかりと行い、感染症の予防に努めましょう。

## 歯の麻酔

医療法人芳志会 特別顧問 東京医科歯科大学名誉教授 深山 治久

歯や歯肉は大変に感じやすい体の一部です。口から入る食べ物や飲み物が、体の中に入っても安全か、利用できるかどうかを見分けるためといわれています。痛みを筆頭に、熱さや冷たさ、硬さや柔らかさ、尖っていないかの食感、苦さをはじめとする味覚などを感知・認知するのです。歯科の処置ではやむを得ず、この感覚を一時的に抑えるために麻酔の注射をします。経験した方はわかるかと思いますが、まず、歯肉を刺すチクッとする針の痛み、針が歯肉の中を進む痛み、薬が歯肉を膨らませて周囲に広がる痛みと何度か痛みがあります。因みに針が歯肉に入る時の痛みを最小限にするために、当院では写真にあるような準備の麻酔（表面麻酔）をしています。麻酔はできれば避けたいのですが、これをしなければ、敏感な歯や歯肉の処置はとてできません。



さて、麻酔が効くまで、痛みを感じなくなるまで待った後に処置を開始します。注射したところやその周りがぼーっとした不思議な感覚、大きく膨れ上がったように感じるかもしれません。治療中は歯に力が加わったり何か器具が入ったりするのはわかり、音が伝わってきますが、痛みは感じないという特別な状態です。処置が終わり、口をゆすぐ時には唇の端から水が漏れてしまうかもしれません。麻酔が効いている証拠です。その後も1、2時間程度はこの状態が続き、それから次第に感覚が戻ってきます。以上、気持ちの良い感覚とはいえませんが、歯科治療をする時にはどうしても避けられない方法であることはご理解いただきたいと思います。

## 肺炎の予防と口腔ケア

肺炎は高齢者の死亡原因の上位を占めます。唾液の分泌が低下・口の中が汚れて細菌が増加します。また、口の中が乾燥すると咀嚼や嚥下にも影響が出てきます。その結果、特に要介護者では、気づかぬうちに口の中の細菌が含まれる唾液などが誤って気管から肺に入る「誤嚥性肺炎」にかかりやすくなります。

口腔ケアによる誤嚥性肺炎の予防効果の調査では、専門的な口腔ケアを2年間行った場合、発熱、肺炎、肺炎による死亡が低下し、口腔ケアが誤嚥性肺炎の予防に効果があったことが報告されています。

### 発熱発生、肺炎発生、肺炎死亡に対する 口腔ケアの予防効果

	専門的な口腔ケアを行った場合(184人)	専門的な口腔ケアを行わない場合(182人)
発熱発生率	14.7%	29.7%
肺炎発症率	11.4%	18.7%
肺炎死亡率	7.6%	16.5%

参考文献：米山武義ほか、要介護高齢者に対する口腔衛生の誤嚥性肺炎予防効果に関する研究、日歯医学会誌 2001;20:50-60より引用改変

