



リキタケDC通信



2025年
4月

日本歯科医師会 生涯研修認定医 包括診療 25年 池袋の街歯医者

歯周病は予防が肝心！！

歯を失う最大の原因は何か、皆様ご存じでしょうか？歯を失う最大の原因は歯周病です。統計によると、80%以上の方が歯周病になっています。

歯周病とは、歯と歯ぐきの境目についたプラーク(歯垢)の中にいる細菌によって引き起こされる感染症です。そのため、歯磨きが不十分などの理由で細菌の除去が不十分であると、歯周病が進行し、気がついた時には歯を抜くことに・・・ということがおこる可能性があります。



【歯を失うとどんな影響があるの？】

- ・ 噛む力の低下 …… 食べ物をしっかり噛めず、胃腸に負担がかかります。
- ・ 歯並びへの影響 …… 空いた場所に周りの歯が移動し、噛み合わせが悪くなり、顎関節症を引き起こしやすくなります。
- ・ 発音の問題 …… 歯を失ってできた隙間から空気が抜け、発音や滑舌が不明瞭になることがあります。
- ・ 健康リスクの増加 …… 食べ物がしっかりと咀嚼されないまま胃や腸に送られると、消化をする際の負担が大きくなります。
- ・ 認知症のリスク増加 …… 脳への刺激が少なくなり、認知症のリスクが高まることが研究で明らかになっています。

歯周病の予防方法

1. 毎日の丁寧な歯みがき

歯磨きは歯周病予防の基本です。プラークは歯周ポケットと呼ばれる歯の周りの溝が深くなってできた隙間に生息しています。歯の表面だけでなく、歯周ポケットを意識した磨き方が重要です。



2. 免疫を高めるための生活習慣

体の免疫機能が弱まると細菌のバランスが崩れ、歯周病が進行します。体の免疫機能を維持するためには、食事や睡眠、ストレスケアなどの生活習慣を整えることが非常に重要です。

3. 全身の健康管理

肥満や糖尿病の人は歯周病を発症しやすく重症化しやすいといわれています。他にも歯周病は骨粗しょう症や誤嚥性肺炎・動脈硬化とも関連性があるため、全身の健康管理と歯周病予防はそれぞれに効果を発揮します。

4. 歯科医院での定期検診

歯周ポケットが深くなると歯ブラシの毛先が届かず、通常の歯磨きでは限界があるため、定期的に歯科医院で歯石除去しましょう。



まとめ

歯周病の原因は主に細菌要因・環境要因・生体要因の3つです。なかでも細菌要因である、歯垢(プラーク)の付着による細菌感染を防ぐために、毎日の丁寧な歯磨きは重要な予防策のひとつです。

 **リキタケ歯科医院**

池袋駅西武口・東口から徒歩1分

03-3980-4618 お気軽にお問合せ下さい



QRコードからHPをご覧ください

お口の健康レシピ

噛むカムレシピより

「いちご大福」

【材料(6個分)】【分量】

いちご ……6個
 白玉粉 ……100g
 砂糖 ……30g
 水 ……140ml
 こしあん ……100g
 片栗粉 ……適宜



- (1) ガラスなどの耐熱容器に白玉粉、砂糖、水を入れ、よく混ぜます。
- (2) ふんわりとラップをかけ、600wの電子レンジに2分かかけます。取り出して、全体をゴムベラでよく混ぜ、さらに600wの電子レンジに2分かかけます。
- (3) ゴムベラでひとまとめにするように混ぜ、片栗粉の上に取り出します。あら熱が取れたら、6等分にします。生地がくっつかないように、両手にも片栗粉をつけて作業します。
- (4) いちごは洗ってへたを取り、水気を拭いておきます。6等分したあんであいごを包みます。
- (5) もち生地を平らにのばし、中央にいちごを包んだあんのをのせ、底を閉じるように包み込んで、出来上がりです。



スタッフの励みと振り返りになりますので、リキタケ歯科へのコメントをお願いします。



院長 歯学博士 力武康次
九州大学歯学部卒
東京科学大学
(前東京医科歯科大学)大学院修了