

## 特集 プラークを攻略しよう

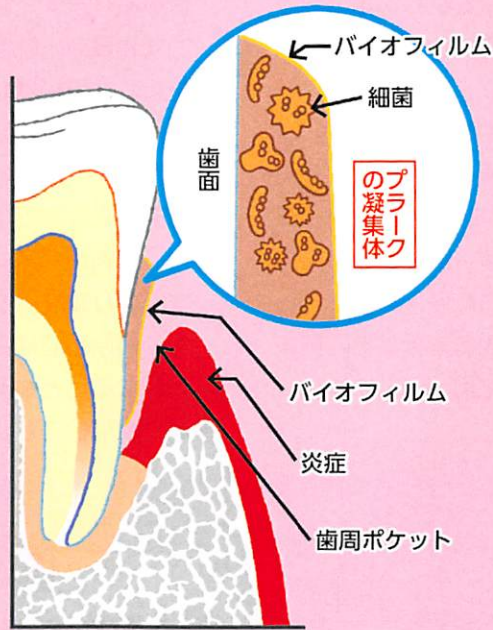
歯 ブラシのCMなどで「プラーク」という言葉を耳にしたことはありませんか。プラーク（歯垢）は食べカスとは別もので、増殖した細菌のかたまりです。歯の表面や歯と歯の間などに付着する白色または黄白色のネバネバしたものがプラークです。

プラークの中に棲む細菌は、むし歯や歯周病、口臭の原因にもなるのでお口の健康にとってプラークを除去することが重要です。

### ❖プラークの正体

プラーク1ミリグラムのなかには、およそ1000種類1億個以上もの細菌が棲みついているといわれています。

むし歯の原因菌として知られる「ミュータンス菌」もプラークの中に棲みつく細菌の仲間です。む



し歯の原因と聞くとやっかい者のイメージがあるかもしれませんが、口の中をきれいにしていれば本来はおとなしく、害のない細菌です。

ところが、ひとたび食べ物に含まれる糖分を与えられると、糖分を栄養にして酸を出し、これが歯を溶かすことでむし歯ができてしまいます。

### ❖プラーク予防が鍵

やっかいなことに、プラークは歯の表面や歯と歯の間にもしっかりとくっついているので歯ブラシだけで

## お口の中のやっかい者？

は、プラークやその中の細菌を取り除ききれないこともあります。普段の歯みがきと定期的なプロフェッショナルケアで、お口の中の細菌を減らし、悪さをさせないことが肝心です。

## 診療日記



### 受診の前に歯みがきを

歯科医院を受診する前にきちんと歯磨きをしますか？ しませんか？ 治療をスムーズに進めるためには治療前の歯みがきが大切です。

歯科治療では予約診療が基本です。予定している治

療内容に応じて治療時間を考えています。歯にプラークや食べカスがたくさん残っていると、汚れを落とすからの治療となるので、予定通りに進まないことになってしまいます。

むし歯で詰め物などの治療を行う場合、プラークなどの汚れが付いていると、詰め物と歯の間に細菌がたくさん入り込んでしまい、2次的トラブルにもつながります。

念入りに行う必要はありませんので、歯磨きをしてから来ていただくと助かります。



# ここが知りたい

## 歯周病が全身疾患に影響

歯周病原菌をはじめとするお口の中の細菌が歯周病やむし歯だけでなく、肺炎や糖尿病といった全身の疾患とも関わっていることが明らかになっています。歯周病は軽度のものを入れれば、成人の7～8割が罹患しているといわれます。全身の健康のためにもていねいなブラッシングを心掛けたいものです。

### ❖共生する常在菌

口の中には多くの細菌が生息しています。これらの細菌は「口腔内常在菌」と呼ばれ、多くは、歯の表面や歯肉溝に形成されるプラーク（歯垢）内に生息しています。常在菌は体の外からの有害な細菌などを体内に侵入しにくくしたり、口腔内環境を保つ働きをするなど、健康な人の口の中では共生関係を保っています。

### ❖酸素を嫌うタイプが増殖

ところが、ブラッシングが不十分でプラークが溜まると、プラーク内の酸素が少なくなり、酸素を嫌うタイプの歯周病原菌が増殖してしまいます。歯周病が悪化して原因菌などが血管を通じて体内に入ると、糖尿病が悪化する危険性があります。また、歯周病によって炎症を起こす物質が出続けることで、脳梗塞や心筋梗塞を起こす可能性も指摘されています。

健康な人の場合、身体の防御作用が働き簡単に歯周病になるわけではありませんが、加齢や基礎疾患などで生体防御機能が低下している場合、歯肉がダメージを受け歯周病につながりやすくなります。高齢者に多い、誤嚥性肺炎は特定の病原菌ではなく、口腔内や喉の細菌群が原因となることもあります。口腔ケアで細菌を増加させないことが大事です。

## Q&A

患者さんからのご質問にお答えします

### Q: プラークの磨き残しを確認したいのですが。

**A:** 歯に付いたプラークは黄白色をしているため、歯と見分けるのは簡単ではありません。そこで、プラークチェッカーというプラークを染める「染め出し剤」を使ってみたいかがでしょうか。

染め出し剤を使うと磨き残したプラークを確認しやすくなります。染まった場所を意識して磨くことで、歯磨きも上達していきます。何度か染め出しをして、いつも同じ場所が染まっている場合は、普段の磨き方を見なおす必要があるかもしれません。定期的に染め出しをして、自分の歯磨きのクセを知り、チェックする目を養いましょう。また、歯磨きの成果がわかると、歯磨きへのやる気も出てきます。

プラークチェッカーには、液体やジェル状、錠剤など様々な種類があります。かかりつけの歯科医師や歯科衛生士に、自分にあったプラークチェッカーを尋ねてください。

## かむかむレシピ

### オクラたっぷりお焼き

1人分  
236kcal

オクラの粘りがお焼きにピッタリ



#### ■材料（2人分）

オクラ1袋（8～10本）

豚ミンチ60g

ピザ用チーズ30g

塩・こしょう少々、小麦粉（薄力粉）40g、

でんぷん10g、牛乳30g、水20g、油3g

ポン酢 または お好み焼きソース

#### ■作り方

①オクラは3mmぐらいの輪切にする。

②小麦粉、でんぷんを牛乳と水で溶き、その中に、切ったオクラ、豚ミンチ、ピザ用チーズを入れ、混ぜ合わせ、塩・こしょうで下味をつける。

③熱したフライパンに油を引き、混ぜた材料を流し込んで、両面を焼く。

④焼き上がったお焼きを食べやすく切り分け、ポン酢またはお好み焼きソース等、好みのソースをつけて食べる。（管理栄養士・伊藤佳代子）



# こどもの歯のコーナー



## 意外と多い子どもの歯肉炎

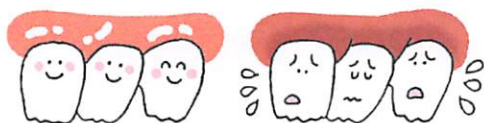
鏡に向かって大きく口を開け、歯や歯肉の様子を観察してみてください。歯の変色や歯肉の腫れはありませんか。お口の健康を維持するために、少しでも異常があれば歯科医院にご相談ください。

子どもの歯の病気で意外と多いのが歯肉の炎症です。歯みがきをすると出血したり、歯肉が赤くプクッと腫れていたりする人は歯肉炎の恐れあり。厚生省の調査では、小・中学生の5人に1人が歯肉炎との報告もあるほどポピュラーな病気です（2016年、歯科疾患実態調査）。

歯肉炎は歯と歯肉の境目に残ったプラーク

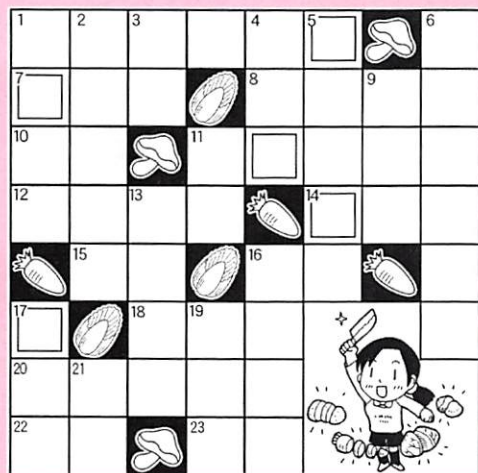
（歯垢）が原因で発症します。子どもの歯みがきは一部だけを磨いていたり、おおざっぱに動かすだけだったり、磨き残しが多くなりがちです。歯ブラシを歯と歯肉の境目に当て、プラークを取り除くためにやさしく丁寧に磨いてください。

歯科医院では一人ひとりに合ったブラッシングを指導しています。子どもの頃から適切な歯みがき習慣を身に付けることは、将来の歯周病のリスクを減らすことにもつながります。お口の状態で気になることがありましたら、お気軽に受診してくださいね。



# クロスワードパズル

【問題】二重ワクの文字を、つないでできる言葉は、なに？  
中の絵がヒントです。



答

- ハガキに①解答②医院名③新聞の感想・意見④住所⑤氏名を必ず書いて、〒556-0021 大阪市浪速区幸町1-2-33 大阪府歯科保険医協会「医院新聞」係へ。
- 正解者50人の方に抽選で「図書カード」を進呈します。
- 応募締め切りは2021年10月31日（消印有効）です。
- 7-8月号の答えは「ヒヤシソバ」。
- 当選は、大阪市北区 奥谷きよみ様 他49人でした。

### ヨコのカギ

- ①大学生の秋の大イベント
- ②「おらが春」といえば 小林……
- ③おつり
- ④春夏秋冬
- ⑤ココアやチョコレートの原料
- ⑥柔らかく、穏やかな感じ
- ⑦発芽した大麦のこと
- ⑧チョコに勝ってパーに負けます
- ⑨堤防
- ⑩卵と牛乳で作ります
- ⑪肩にかかるくらいまでの髪の長さ
- ⑫座るための家具
- ⑬霧の中で方角が分からない様子。……霧中

### タテのカギ

- ①外国では日本車も……です
- ②最近では男性の姿も目立つとか。……スクール
- ③花に水、飼ひネコには……
- ④小説を書く人
- ⑤特別天然記念物のネコ科の動物がいるのは……島
- ⑥左右対称のこと
- ⑦強く求めること
- ⑧海なら漁、山なら……
- ⑨今はパソコンが取って変わりました
- ⑩どんぶりこ……と、お池にはまります
- ⑪二代目ともいいます
- ⑫漢字で書くと「林檎」
- ⑬失敗



ウェブでも応募が可能になりました。

「大阪府歯科保険医協会 医院新聞」で検索  
左記QRコードから「応募フォーム」にアクセスしてください。



# ご存じ ですか？

## 口腔ケアでウイルス感染対策

### 歯周病予防でリスク軽減を

ご家族やお知り合いにコロナ禍で歯科医院の受診を控えている方はいませんか。お口の健康状態が悪化すると、ウイルスに感染しやすくなることが指摘されています。お口のなかを清潔にして、感染症に強い体をつくってください。

#### ◆粘膜から侵入

厚生省の調査では成人の約7～8割が歯周病と報告されており、お口には歯周病菌が潜んでいます。この歯周病菌を抑えることが感染予防のキーポイントになります。

ウイルス感染は主に鼻や口、目から起こります。この時、歯周病菌や細菌が排出する毒素によって口腔内の粘膜が傷つけられていると、ウイルスが粘膜細胞に侵入しやすくなり、発症のリスクを高めてしまいます。そのため、歯周病

を予防・治療することが感染対策に大きな効果を発揮します。

口腔ケアとインフルエンザの関連を調べた研究では、口腔ケアを受けた高齢者の発症率は10分の1に激減したと報告されています。

#### ◆重症化を防ぐ

高齢になれば飲み込む機能が低下し、誤嚥性肺炎（細菌性肺炎）のリスクも高まります。新型コロナウイルスによる重症化事例の多くは、ウイルス性肺炎と細菌性肺炎を二重に引き起こしていると言われています。

歯科医院での定期的な口腔ケアでお口の細菌を減らせば、重症化のリスクを下げられる可能性があります。

### 院長だより

コロナ禍で人と会う機会が減ってしまい最近あまり笑っていないかもという方も多いのではないのでしょうか。笑いほど副作用がなく、元気になれる薬はないと言われています。笑いの力は、心だけでなく体の健康にも役立つのです。笑うことで、がんやウイルス感染などの体の異常を察知して抵抗する「NK細胞」という免疫細胞が、活性化することがわかっています。この細胞は加齢やストレスで弱体化しやすいので、笑いで活性化できるということは大き

### 笑いの力

な発見でした。しかし、面白くないのに笑うのは難しいもの。笑うフリでも脳が錯覚して、同じだけの健康効果が得られます。楽しい時に笑うのは当たり前。つらかったり、ストレスがたまっている時でも笑うを実践してみてください。毎日少しでも笑う動作をしてみれば、元気になります。笑う門に福来る。今迄、自分の健康面には無関心で過ごしていましたが、今では毎日の日課として運動をして健康管理に励んでいます。

院長

### 「言いたい劇場」 小菅りや子

