



スタッフだより

スタッフだよりは、OP ひるま歯科 矯正歯科のスタッフが交代で担当します/



埼玉県大宮市生まれ。
今ハマっているのはお料理。晝間家の夕飯づくりは子供たちとの当番制。最近子供たちの料理の腕が上がってきて、焦りつつもライバル心を燃やしています!

OPひるま歯科矯正歯科
歯科医師 晝間 直未

すべての病気は「口の中」から!

あなたの歯は、健康ですか？
しっかりと噛んで美味しく食べていますか？

「毎日歯をみがいているし、普通に食べられているから問題ない!」まあ、不自由がないから大丈夫かな?」

そんなふうにいる人も多いでしょう。でもそれは自分は健康だと思いたい、あるいは問題があるのに気づいていないだけなのかもしれません。食べ物や噛みにくければ、栄養の摂取に問題が出てきて、全身の健康に影響が出てくることは言うまでもありません。さらに怖いことに、口の中の不健康は万病のもとになります。噛むのに不自由ないから「などと油断して、10年後、20年後に後悔しないためにも口の中のこと、もっと気にしてみませんか。」



口腔内のケアから未来をつくる

患者さんの口の中を診ると、たくさん情報で溢れています。

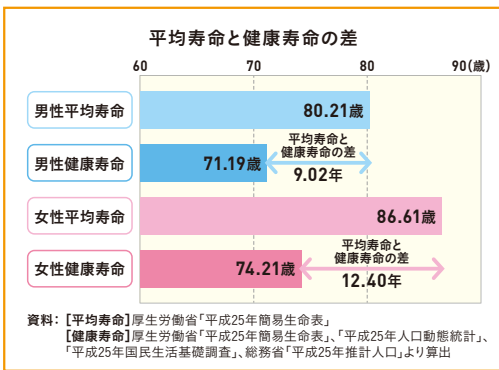
例えば、これまでの治療の痕跡(治療痕)は消すことができないので、ずっと累積されていきます。失ってしまった歯は、二度と取り戻すことができませんし、口の中が一旦悪

化してしまえば、歯や歯茎がダメージを受ける前の健康な状態に戻すのはとても大変、もしくは不可能になります。過去の健康やケアの度合いが今の口の中に現れています。過去は取り戻せませんが、未来を知り、今日から未来を作っていくことはできるのです。



健康寿命の鍵は口の中にあり

健康寿命とは、心身ともに自立し、活動的に生活できる健康な状態の寿命のことです。平均寿命と健康寿命には左図のような差があります。



寝たきりや介護が必要な状態を招くなど、健康寿命を縮めているのは、糖尿病や癌、高血圧をはじめとする生活習慣病のほか、加齢にともなう身体機能や認知機能の低下なども原因のひとつです。これらのほとんどが口の中の健康と関わりがあるのです。口の中を健康に保つことは、健康寿命を延ばすこと、つまりは幸せなシニアライフにつながるということなのです。

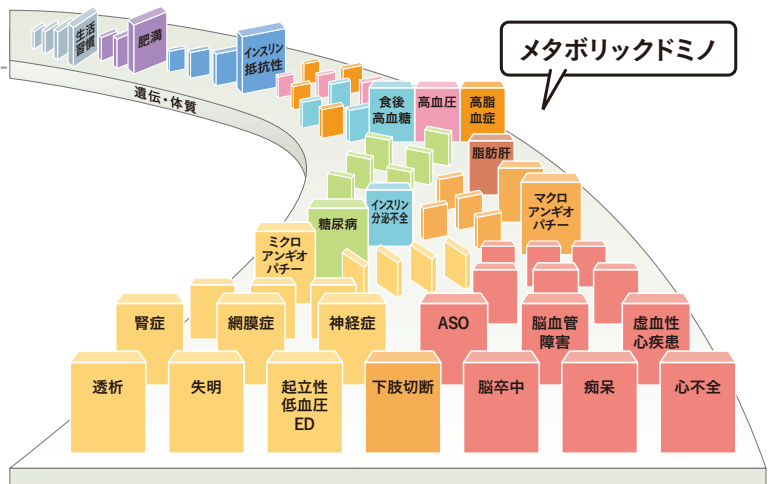


あらゆる病気は口から侵入する

飲んだり、食べたり、呼吸をするたびに口には、体の外からいろいろなものが入ってきます。水や栄養分のように有益なものもあれば、感染症の原因であるウイルスや細菌のように有害なものも否応なく入り込んでしまいます。口はあらゆる病気の入り口でもあるのです。

口からの感染を防ぐために、口腔粘膜の健康がとても大切です。なぜなら、粘膜は病原体の侵入を防いで体を守るバリアの役割を果たしてくれるからです。口腔粘膜の特徴は、

メタボリックドミノ



表面を粘液(唾液)でカバーされていることです。この粘液が病原体をブロックする働きをしています。粘液がきちんと分泌されているかどうかで病原体を防ぐ力が強くなったり、弱くなったりします。このように、私たちの唾液はとても大切な役割を担っているのです。

口の中を良い状態に保つことは、あらゆる病気を予防することにつながります。しっかりとケアをしてむし歯や歯周病だけでなく、病気が知らずの健康な体を維持していきましょう。