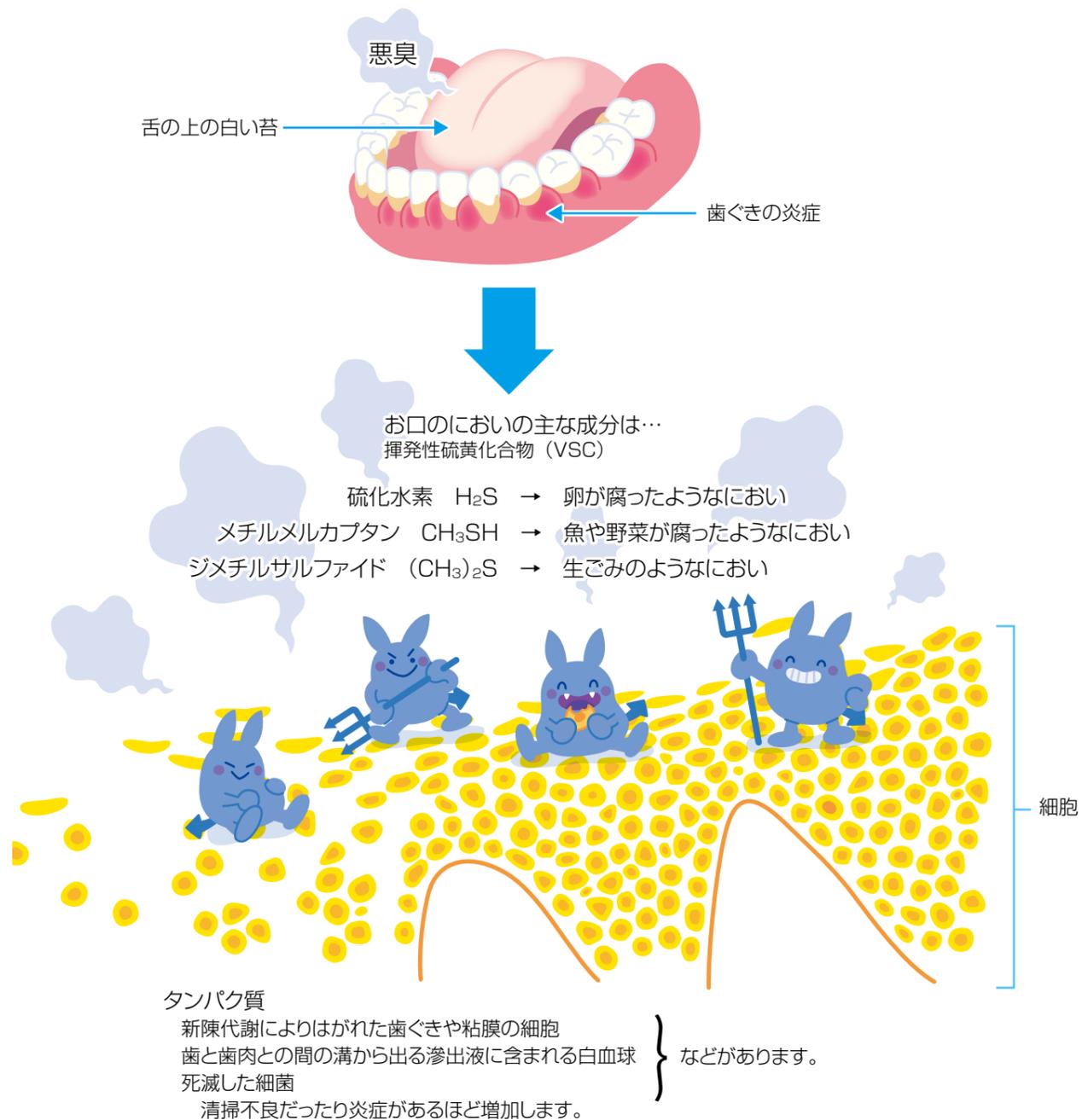


3 口臭

● お口のおい（口臭）の原因は細菌です

お口の中には何億もの細菌がいます。この細菌がお口の中のタンパク質を分解することによって、においが発生します。誰にでも必ずお口のおいにはあります。お口をきれいにしていないと、細菌が増え、歯肉に炎症が起きて（分解されるタンパク質が多くなる）、悪臭といえるほどのにおいになります。これが口臭です。口臭のほとんどがお口の中の病気が原因なので、お口の中を清潔に保つことが大切です。



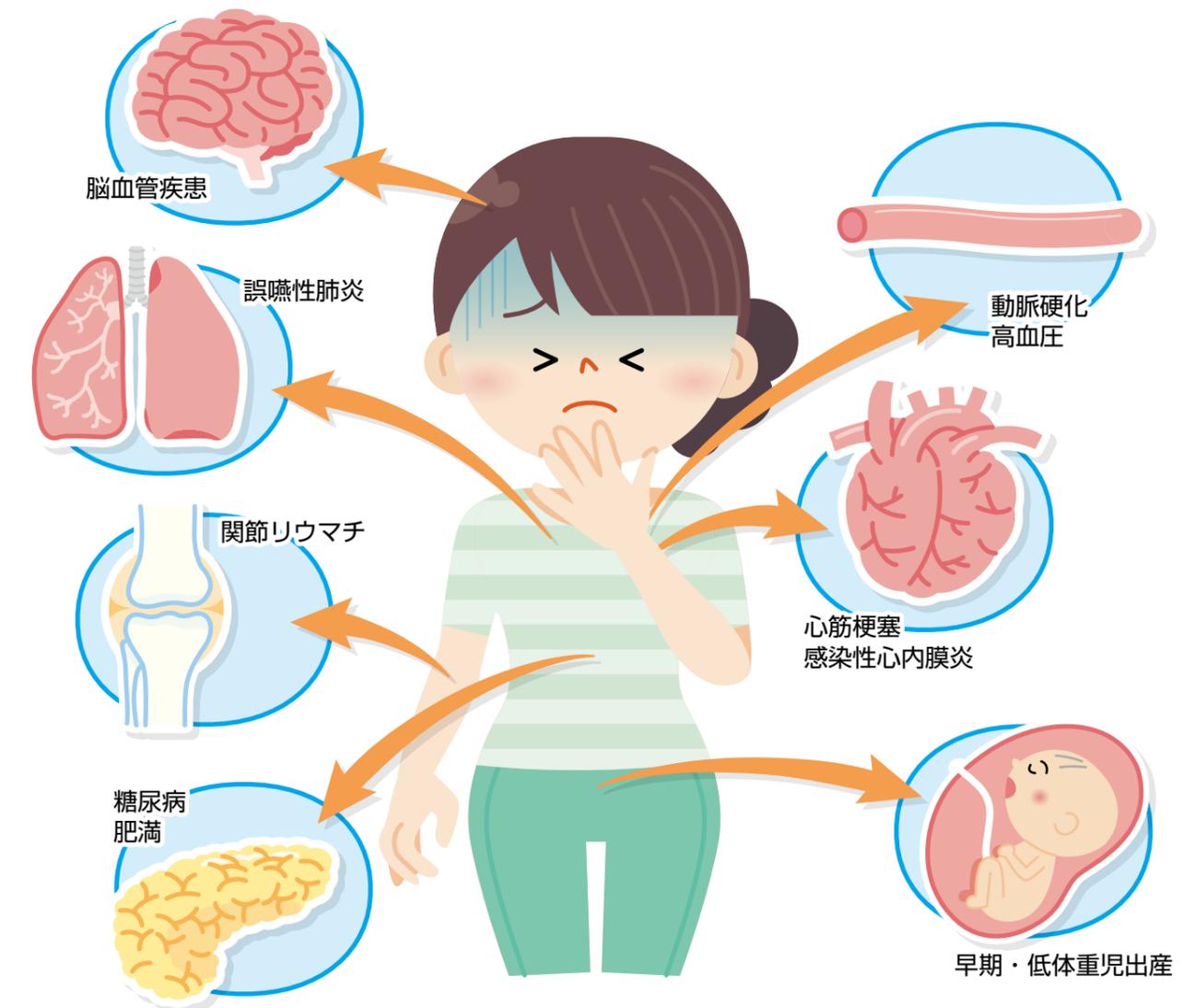
4 お口の状態と病気

● お口の細菌が全身の健康に影響を及ぼします

お口は、私たちにとって必要不可欠な食べ物などを栄養摂取するときの大切な入り口です。しかし、その入り口が、歯周病原細菌によって引き起こされた歯周病に罹患していると、歯周病原細菌が血液の中に入り込み、全身の組織、臓器に運ばれ、全身的に健康を害することになってしまいます。



お口だけでなく、全身の健康管理を行うための重要な手段がプラークコントロールなのです。



2 プロフェッショナルケアの種類

歯肉縁上や歯肉縁下にある自分で取り除けないプラークの除去やプラークがたまりやすい原因（歯石や合わない歯の修復物など）を改善していきます。

1. 歯肉縁上の機械的プラークコントロール

患者さん自身のブラッシングが最も大切です。スクレーリングやPMTCを行うなど、歯面をきれいにして、合わない詰め物や冠の調整や除去を行うこともあります。

2. 歯肉縁下の機械的プラークコントロール（スクレーリング・ルートプレーニング）

歯周治療の基本です。プラークや歯石、感染した歯根の表面を、道具を使ってきれいにしていきます。

3. 歯肉縁下の化学的プラークコントロール

患者さん自身の歯肉縁上プラークコントロールがなされていることが重要です。機械的なプラークコントロールを優先して行います。歯周ポケット内を抗菌作用のある薬液で洗浄します。

<初診時>



歯肉が赤く腫れています。ふれると出血もします。

<スクレーリング・ルートプレーニング、歯周ポケット内洗浄後>



歯肉がひきしまりました。出血もほとんどみられません。

<初診時>



歯肉が赤く大きく腫れています。膿も出ています。

<スクレーリング・ルートプレーニング、歯周ポケット内洗浄後>



プラークや歯石を確実に取り除き、根面を滑沢（つるつる）にすることが大切です。

3 スクレーリング・ルートプレーニング

歯科医師・歯科衛生士は、スクレーラーという器具を使って歯肉縁下にアプローチします。

- 1 歯に付着したプラーク、歯石、その他の沈着物を手用スクレーラーや超音波スクレーラー、エアースクレーラーを使って取り除きます（スクレーリング）。
- 2 歯根の表面の病的な歯質をおもに手用スクレーラーを使って取り除き、なめらかに、きれいにしていきます（ルートプレーニング）。
- 3 最後に、歯周ポケット内を洗浄し、浮遊している歯石や汚染物を取り除きます。



まず、根面の形や歯石がどこにどれくらいの量ついているのか調べます。



超音波スクレーラー：毎分約3万回の超音波振動などの作用で、プラークや歯石を取り除く器械です。



手用スクレーラー：先端部に刃がついていて、プラーク、歯石を取り除きます。

なるほど、いろんな器具を使っているんですね

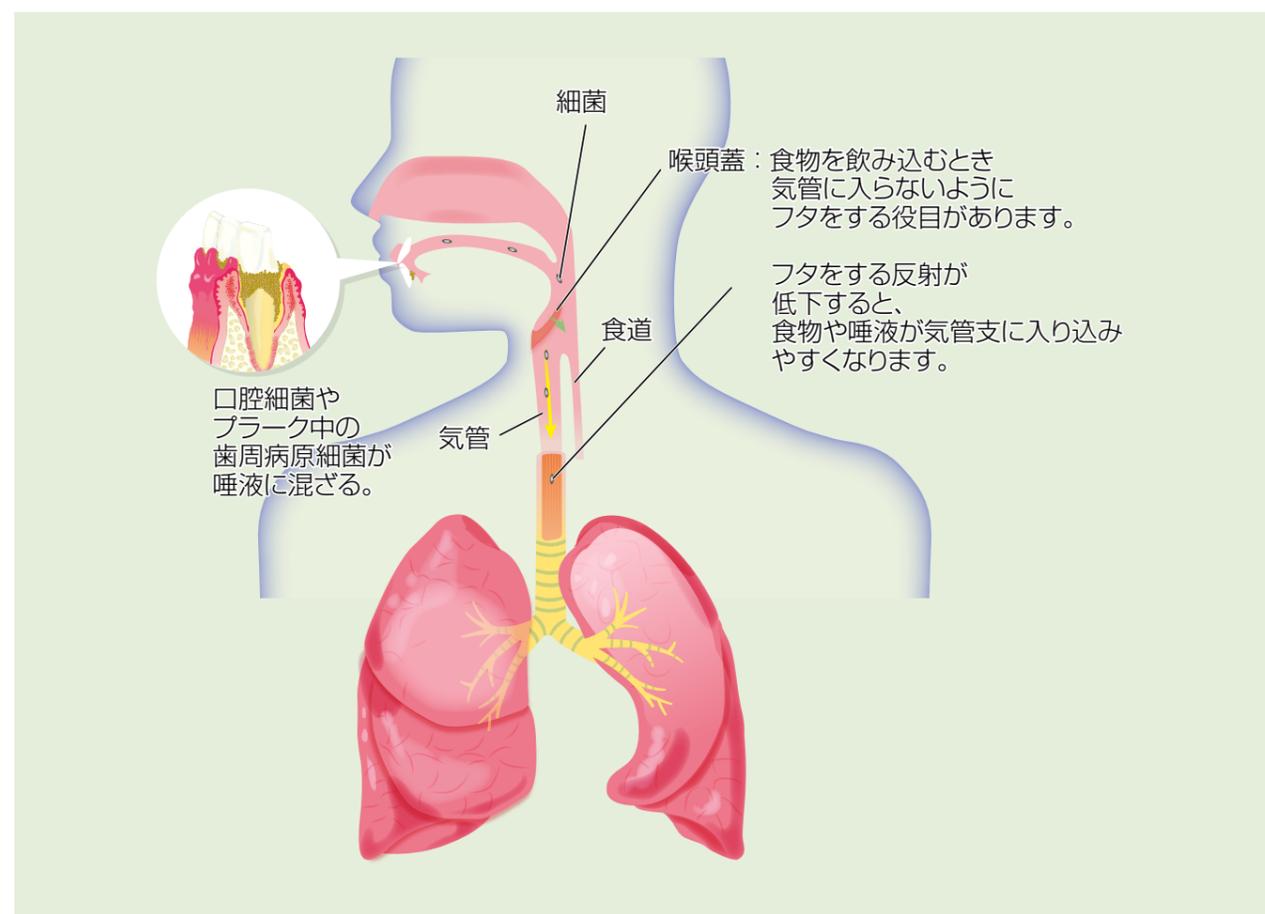


● お口の細菌と誤嚥性肺炎

お口から細菌が肺に流れ込み、肺で増殖し、肺炎（誤嚥性肺炎）を引き起こす場合があります。特に高齢の方は誤嚥性肺炎になる危険性が高くなっています。

私たちがものを飲み込むとき、舌の後ろにある喉頭蓋という部分が気管の入り口にフタのように覆い被さり食べた物が食道に流れ込むようになっています。しかし、年齢とともに反射が低下するために、食べたものが誤って気管に流れ込んでしまうことがあります。特に眠っているときには唾液を誤嚥しやすくなります。さらに年齢とともに免疫力も弱くなってきています。これが重なると、誤嚥した唾液中の菌によって肺炎が起こる危険性が高まります。

お口の中をきちんと清掃していたお年寄りでは、肺炎様の症状を示す頻度が低いことや、お口の中の細菌が肺炎の病巣から見つかったという報告は、口腔清掃が誤嚥性肺炎の防止に有効だということを示しています。最近では、集中治療室で人工呼吸器をつけている人に対しても肺炎防止のため口腔清掃が行われています。



2

歯周病になりやすい人って、どんな人？

健康なお口の中では細菌と身体の防御（免疫）のバランスが保たれています。歯周病になりやすい人は、このバランスが崩れてしまっています。歯周病の発症・進行を促進する因子であるリスクファクターは**細菌因子**、**宿主因子**、**環境因子**の3つに大きく分けられます。



● 細菌因子：プラークの量が多く、歯周病原細菌の割合が多い人

お口の中には700種類を超える細菌がいます。なかでも歯周病の進行に深く関与している歯周病原細菌の割合が多い人は、たとえすべての細菌の数が同じだったとしても歯周病になりやすいと考えられています。

● 宿主因子：体の抵抗力が下がっている人

仕事が忙しいときや、体調を崩したときに歯ぐきが腫れたなどの症状を経験された方もいるでしょう。それは体の抵抗力（免疫応答）が下がってしまっているからです。歯周病の大きな特徴である歯の周りの骨が溶けてしまうという現象は、免疫応答や炎症反応によって引き起こされています。

● 環境因子：生活習慣に問題がある人

喫煙、ストレス、不規則な食生活などの生活習慣の乱れは、崩れてしまった細菌と免疫のバランスをさらに乱し、歯周病の進行の手助けをしてしまいます。