



## Dental anti-aging method : 3 歯周病

# 口のなかに潜む重大犯人 歯周病菌を退治して 美しい口腔を守る

実に30代以上の8割が歯周病およびその予備軍  
本当の若々しい歯を保つため、早めのケアが肝心だ

歯や歯茎の劣化にとどまらず  
体内の健康まで蝕む歯周病

「正しく歯を磨けていなければ、口のなかの細菌が食べかすを分解し、歯の表面にプラーク（歯垢）を形成します。歯周病とは、このプラークが、歯を支えている歯肉や骨などの組織に炎症を起こし、徐々に進行しながら歯肉付着部を崩壊、やがて歯の喪失にいたる病気です」と歯周病専門医でもある中垣先生。

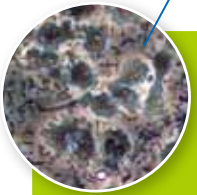
「正しく歯を磨けていなければ、口のなかの細菌が食べかすを分解し、歯の表面にプラーク（歯垢）を形成します。歯周病とは、このプラークが、歯を支えている歯肉や骨などの組織に炎症を起こし、徐々に進行しながら歯肉付着部を崩壊、やがて歯の喪失にいたる病気です」と歯周病専門医でもある中垣先生。

### Check! 歯周病

- 朝起きたときに口のなかがかたねばねばしていることがある
- りんごを噛んだら血がついていることがある
- 歯磨きをしたときに血が出る
- 鏡などで歯を見た時、歯が前より長くなった気がする
- 歯の間に食べかすがはさまりやすい

質問事項に1つでも  
"YES"があったら歯周病の疑いが。

### これが歯周病菌



これまでは薬では治らないと言われてきた歯周病だが、近年、歯周病を引き起こす原因菌がわかったことで、薬での治療が可能になった。最近では除菌による治療法も広がっている。中垣歯科では顕微鏡検査をして、実際に患者自身の口腔内の細菌をモニターの画像を通して見せているため、治療前後の変化を目で見て確認できる。

歯は、血流内に入り込み体内をめぐる事が明らかになってきており、心臓疾患、糖尿病の悪化、高血圧、動脈硬化、肺炎、低体重児、早産など、深刻な全身疾患を引き起こす危険性についても、近年の研究結果で報告されている。歯周病は、心身を内外から老化・腐食させていく原因となるのだ。



## 歯周病はこう進行する！

Process

重度の歯周炎

5



骨が1/4以下になり食物を噛めない。腫み、出血、粘つき、口臭がひどく、抜歯の対象となることも

中程度の歯周炎

4



骨が1/2以下になり、歯が揺れはじめることも。出血や腫みも多くなり、口臭がひどくなる

初期の歯周炎

3



腫れや出血はもちろん腫む可能性も。骨が2/3残っている。ポケットは4~6mmに。歯はまだ揺れない。

歯肉炎

2



歯肉が少し膨れ歯磨きなどで出血。ポケットは3~4mm。骨もまだ溶けていない

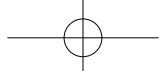
健康な歯肉

1



歯肉は引き締まっていてピンク色。歯と歯ぐきの境目にプラークがなく歯肉溝の深さは0.5~2mm

\*歯肉溝が3mmを超えると歯周ポケットと呼ぶ



## 子宮にも大影響

### 歯周病菌は若さも奪う

歯周病の原因菌は、血流を通して子宮を始め、体内のさまざまな臓器に到達。その際に起こった炎症により、正常細胞のDNAが傷つく危険性があるとされている。また、菌が入ってくると免疫細胞が菌を攻撃し、さまざまな生理活性物質が放出されることで、その臓器に何らかの影響を及ぼすことも懸念されている。一例として、妊娠した女性が歯周病になると子宮が収縮を起こし早産になったり、低体重児での出産のリスクが高まるといったことがあげられる。実際に羊水のなかに歯周病菌が見つかったというコワイ事例も。女性にとって子宮は要。内臓に影響し、細胞の成長を阻害するという歯周病の原因菌。若く健康な身体と歯を保つためには、早い段階での歯周病ケアがマストとなる。

### 美と若返りの ホルモンがあふれる!

## 噛む というエクササイズ

よく噛むと、脳が活性化し、消化を促進。血糖値が上がりに、満腹中枢が刺激されカロリーコントロールができる。噛むことで唾液が出るが、この時、成長因子が分泌され、皮膚・髪・血管などの細胞分裂を促進し、活性酸素を分解・除去する。唾液にはコエンザイム Q10 が含まれており、唾液が多いほど若返りホルモンが多いとも言われている。

また、咀嚼筋を使うことで、側頭筋と咬筋を使うので、真のリフトアップが期待できる。そこで、中垣医師のおすすめは、キシリトール入りのガムを噛む『噛むエクササイズ』。『噛む』ことで、若く美しい口元と身体を手に入れよう。

## 噛むことの8大効果

- 1 肥満を防ぐ  
よく噛むことがダイエットの基本
- 2 味覚の発達を促す  
よく噛むと食べ物本来の味がわかる
- 3 発音をはっきりさせる  
滑舌がよくなり美しい話し方につながる
- 4 脳の働きを活発にする  
脳を活性化させることが若さにつながる
- 5 歯の病気を防ぎ、口臭を少なくする  
唾液がよく出て口のなかを清潔にし口臭を防ぐ
- 6 がんを防ぐ  
唾液に含まれる酵素が発ガン作用を消す働きがある
- 7 胃腸の働きを促進する  
唾液のなかに消化酵素がたくさん出る
- 8 全身の体力向上とストレス解消  
よく噛むことで力がわき日常生活に自信が生まれる

「治療することによって、歯茎が引き締まり、歯が長く見えたり隙間ができるのが嫌だ」という声もありますが、大切なのは『自分の歯』を保つこと。歯周病を早い段階で食い止めて、歯を残すことが大切なのです」と中垣医師。抜歯すると咀嚼能力が著しく低下する。咀嚼すること、は、脳を活性化し唾液を分泌する作用がある。つまり、自分の歯を残すことが、一番のアンチエイジングにつながる、と言えるのだ。

## 早めのケアで運命は変わる? 治す! 歯周病



### Cases of Periodontal Disease

## 歯周病の菌から 健康な口腔を取り戻す

放っておくと、歯が抜けてしまうという歯周病。丁寧なケアをすることで、キレイな歯を取り戻すことは可能だ

### ● 初期の歯周病

歯茎が全体的に黒っぽくぶくっつき腫れている。この程度でも、歯周ポケットの掃除を外的にするとかなり痛い。殺菌して、歯茎の腫れが引いてから掃除する



### ● 中度の歯周病

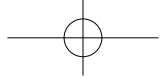
歯茎が痩せてくるのが中度の歯周病。歯の根元がむき出しになっていく。歯周病治療の後、見た目の部分を整えて、健康的な歯並びに



### ● 重度の歯周病

歯周病が悪化すると、このように歯が抜けおちてしまう。歯周病菌を除去した後、バネなし入れ歯で咀嚼能力の回復でしっかり噛めて審美性も改善した





# これまでの苦痛とサヨナラ 痛くない歯周病治療

歯周病の治療といえば「痛い!」は、今は昔痛くなくて、効果的な最前線の治療術を紹介



歯周病の治療といえば「歯石を取られて血まみれになった」「歯石を取るときの痛みがひどい」などと聞いたことがあるかもしれないが、実は、最近では痛みも少なく歯周病治療ができる方法が増えてきたという。「通常の治療法は歯ブラシ指導と歯石の除去です。重度の場合は外科手術を行うこともあります。現在はそれ以外に、薬などによる除菌原因菌に効く薬で歯を磨き、そのうえで抗生物質を服用します。除菌のなかで最近広まりつつあるのが殺菌効果のある高純度活性化次亜塩素酸水やオゾン水を使って行うもの。水の優れている点は、薬と違って、耐性菌ができないこと。たとえば、歯周ポケットの奥にまで歯石がある症例。歯肉がかなり腫れている状態で歯石を取ると出血もひどく痛みもかなりのものです。ですからまず、

除菌治療で歯肉の腫れを抑えると、歯周ポケットに隠れていた歯石が自然に出現します。そこで歯石を除去すると、出血もなく、歯石が乾燥していて簡単にポロポロとはがれるので痛みがまったく違います。外科的措置が必要なほど進行していても、切らずに治せるんですよ」と中垣医師。心と身体にやさしい方法があるようだ。「でも、本来は『予防』が一番。まず検査をして虫歯や歯周病を予防すれば、歯科Ⅱ痛いというイメージもなくなり、美しい口元も手に入れられて二石Ⅱ鳥です」。

## Check! 歯周病治療

### ・これまで

past

- × 歯石を物理的に取る治療
- × 歯石を取るときの痛みがひどい
- × 歯石を取るときの出血がひどい
- × 重度の場合は外科手術で切開することも

### ・今

present

- 顕微鏡による菌の確認
- 抗生剤など薬を飲んで内科的に治療
- 次亜塩素酸水による除菌治療
- 重度の場合は咬合や漢方薬などホリスティックな治療も

## Point 水で殺菌する パーフェクトペリオ

除菌治療に使用するのが『パーフェクトペリオ』という高純度活性化 HClO 水（次亜塩素酸水）生成装置。パーフェクトペリオの高純度活性化 HClO 水を『バリオス』という超音波システムを使って口腔内に使用する。高純度活性化 HClO 水は、炎症を抑制し細菌の数を低下させる。また、バリオスを使用することで、大量のプラーク除去や、広範囲にわたる洗浄が、効果的に短時間でこなせる。このシステムはプラークの除去、歯石の除去、根管内の洗浄にも効果を発揮する。次亜塩素酸水は食品添加物として認可されている。強い殺菌力を有しながら、安全性が高い、最先端の歯周病治療器機だ。



## Total Care

### 歯周病はトータルケアで治す

