

# 健康講座

## 歯周病治療と唾液の役割について

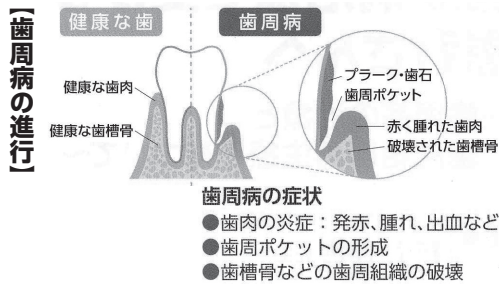
尾北歯科医師会岩倉地区会 松浦 恒存

### 1 歯周病の治療に新薬

成人の約8割がかかっていると言われる『歯周病』は歯を支える歯槽骨が破壊され歯が抜けてしまう恐れもあります。

歯周病の進行・悪化を防ぐには日頃から自分の歯を管理するセルフケアが重要です。歯磨きに加えて歯と

歯の間の隙間にあつた太さの歯間ブラシを使い、隙間に残った汚れを取り除くことが効果的。

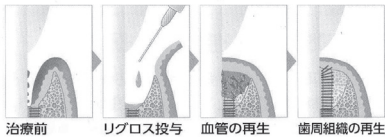


家で行う「セルフケア」、そして歯科医院で定期的に歯石を取ってもらう「口腔ケア」で歯周病の進行は止まりますが、失われた歯槽骨は元には戻りません。

そこで昨年『再生医療で歯周病を治す』リグロスという新薬が保険適用となりました。

「リグロス」には骨の再生や血管の新生細胞増殖などを促すタンパク質が含まれ歯槽骨や周囲の組織の再生を後押しする効果があります。歯周病が悪化し手術が必要な部位の歯槽骨が無くなった部分に塗布します。「リグロス」は保険適用されますので自己負担が原則3割です。

### 【リグロスによる歯周組織の再生】



一般の歯科医院でも行うことができる治療になりますので選択肢の一つとしてお考えください。

### 2 唾液について

唾液がいっぱい出る人は長生きできます。唾液は一日に1〜1.5ℓ出ます。

この唾液の作用として円滑作用（呑み込みやすく）、溶解作用（味物質を溶かす）、洗浄作用、消化作用、保護作用（虫歯を防ぎ、粘膜を保護）、緩衝作用（PHを保つ） 抗菌作用の7つがあります。口に入った食べ物を体内に取り込み残ったカスの掃除を健康に保つ役割を持っています。唾液が少ないとドライマウス（口腔乾燥症）、虫歯、歯周病、口臭の

原因となります。また糖尿病や動脈硬化が悪化する可能性があります。

唾液は加齢とともに分泌量が減ってきます。特に女性の場合、更年期の頃に自律神経の乱れからガクンと減ることもあります。

では唾液を増やすためにはどうすればいいかというと、口のストレッチをすることです。1、唇をとがらせ「ウー」と声を出す 2、口角を上げ「イー」 3、頬を膨らませる 4、頬をすぼめる 5、舌を前に出したあと唇の上下左右をなめる これだけの運動をすると口の中に唾液が出てきます。

しかしすでに唾液の分泌が悪くなっている人はすぐに出てくるわけではありません。毎日の習慣として行いましょう。