

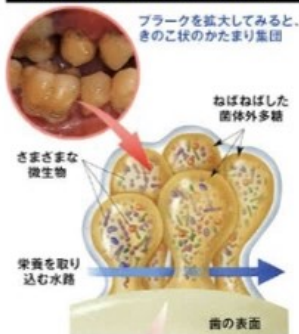


わっH A ッ歯新聞

2023年
1月号

あけましておめでとうございます 🎉

歯周病はバイオフィルム感染症



お口の中は細菌がいっぱい！

大人の人で300~700種類

よく磨けている人の口の中には1000億~2000億個

あまり磨かない人、磨けていない人には4000億~6000億個

ほとんど磨かない人には1兆個もの細菌がいるとされています。

これは便より多い値です。

《 歯周病菌とは… 》

嫌気性菌が歯肉に攻撃を仕掛けて身体の中に侵入しようとし、身体は菌をやっつけて侵入を抑えようと攻撃します。これが、歯周病のはじまりで、歯肉からの出血・発赤・腫脹などの炎症の症状です。この中でも、出血は歯周病菌と白血球の戦いの証です。出血をそのままにしておくと、歯垢は歯周ポケットの中に潜り込み、どんどんと歯周組織を破壊していき炎症を繰り返します。歯周病が起こるとということは、口の中で常に炎症が続いているということです。



歯周病菌のほとんどは嫌気性菌で、酸素が苦手という特徴があります。そのため、歯と歯のすき間や歯と歯茎のすき間に生じる歯周ポケット内に多く存在します。歯周ポケットが深くなればなるほど酸素が届かなくなり、歯周病菌が好む環境となります。



ブラッシングが充分でなかったり、砂糖を過剰に摂取すると細菌がネバネバした物質を作り出し、歯の表面にくっつきます。これを歯垢（プラーク）といい、粘着性が強くうがいをした程度では落ちません。

これらの歯周病菌は、内毒素を持っています。内毒素の病原性は、熱をだしたり、骨を溶かしたり、血糖値をあげたりします。

《 虫歯菌とは… 》

虫歯菌はその中の一種で、ミュータンスレンサ球菌が最も有名です。

虫歯菌は主に「歯垢（プラーク）」を住みかとしています。歯垢はそもそも細菌の塊であり、歯垢1mg中には約1億もの細菌が含まれていると言われています。それを聞くと、プラークフリーな状態を作ることがいかに重要であるかわかるかと思います。

私たちヒトは、タンパク質やミネラル、脂肪などいろいろな栄養素を身体に摂り込むことができますが、ミュータンス菌に代表される虫歯菌は、基本的に糖質のみをエネルギー源としています。

ミュータンスレンサ球菌の増殖の抑制にはキシリトールが効果的です！細菌がキシリトールを摂取しても、キシリトールから何も採ることができないので、逆にエネルギーを消費してしまい増えることができません。

POINT!! 日々の歯磨き・口腔ケア・専門的メンテナンスをし、細菌の増殖、住みにくい環境作りをしていきましょう！！

