

現在放送中の大河ドラマ「鎌倉殿の13人」で大泉洋さんが演じている源頼朝は、1198年12月27日橋供養からの帰路に落馬し、翌年1199年1月13日に死亡しました。

この死因に関しては、脳卒中や、落馬による怪我の破傷風諸説など色々ありますが、その中で、落馬の際は一過性の脳虚血発作であり一旦は回復したものの、療養中に水を飲んで誤嚥し、肺炎から敗血症をきたして死亡したのではないかという説があります。

誤嚥性肺炎とは、口腔内の細菌が原因となる肺炎で、食べ物や異物を誤って気管や肺に飲み込んでしまうことで発症します。そして、細菌の多くは歯周病菌であると言われています。誤嚥性肺炎の予防には歯周病のコントロールが重要です。

もしこの時代に、頼朝が歯科医師や歯科衛生士の口腔ケアを受けることができているならば、寝たきりになっても誤嚥性肺炎で死んでしまうことはなく、歴史が変わっていたかも知れませんね…。

歯周病は他にも様々な病気の原因になります。定期的に歯科医院で口腔ケアを受けて、健康に過ごしましょう！

## 休診のお知らせ



4/7 (木) と 4/20 (水) 午後は  
休診させていただきます



## 牡蠣小屋に行っ

牡蠣小屋に行っ

こんにちは。歯科衛生士の堂元です！桜が咲いて暖かくなってきましたね！先月の事です、同期と一緒に糸島の牡蠣小屋に行ってきました。私は牡蠣が大好きで毎年寒い時期になると牡蠣を食べに行っています。今年度は3回も食べに行く事ができたのでとても満足できました！また来年の牡蠣のシーズンが来るのが今から楽しみです！今回は牡蠣以外にアサリバターも食べました！他にも牡蠣グラタンや、牡蠣飯があったので次回行くときには食べてみたいです。（歯科衛生士 堂元 涼花）



# 歯に関する豆知識、ウソ！？ホント！

## ★歯垢（プラーク）は食べ物のカスが腐った物

→ウソです！

プラークは食べものの残りカスが歯の表面につき、それを餌にして細菌が繁殖したものです。食後8時間程度でプラークができるといわれ、プラーク1mgのなかには、およそ300種類1億個もの細菌が存在しています。この中に、むし歯や歯周病の原因になる菌がひしめいています。歯垢は虫歯、歯周病、口臭の原因になります。食後には歯磨きをして、清潔なお口を保ちましょう！

## ★犬や猫は歯周病にならない

→ウソです！

犬や猫も歯周病になります。犬や猫は口腔ケアが難しいので、人間以上に様々な歯周病菌が生息している可能性があります。キスや食器、食べ物の共有をすると、飼い主が歯周病に罹患するリスクが一気に高まります。可愛いペットですが、スキンシップは気をつけましょう。

## ★歯垢は丁寧な歯磨きで全て落ちる

→ウソです！

毎食後の歯磨きは虫歯予防の第一歩。しかし歯ブラシで磨くだけでは60%しか歯垢が落とせられません。「歯間ブラシ」や「デンタルフロス」も取り入れ、歯の隙間や、奥に詰まった汚れを丁寧に掃除する習慣をつけましょう。また、3ヶ月に一度は歯科医院でクリーニングを受けましょう。

## ★歯医者に行く前には歯磨きをしたほうがよい？

→ホント！

歯科医院では、日常的な歯磨きの磨き残しの状態をみるプラークスコアという数値をつけます。10～20%程度で維持できれば歯周病を予防できます。しかし、歯磨きをせずに歯科医院に行くと、日ごろから全ての歯に磨き残しがあると受けとめられてしまいます。誰しも歯磨きにはクセがあり、特定の場所に磨き残しが出やすくなります。その場所を歯科衛生士に教えてもらい、磨き方のクセを是正してもらうことが、歯周病や虫歯を予防するために大切です。

## ★歯周病で死ぬことがある

→ホント！

日本人の8割が歯周病に罹患していると言われています。歯周病菌は、唾液を介して肺に入り込んだり、歯ぐきの中の毛細血管を介して体に入り込んだりして全身の至る所で悪さをします。体に入り込んだ歯周病菌は、心臓や血管内で血栓を作りやすくし、心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。また、肺炎、糖尿病、骨粗鬆症、低体重児出産、認知症の原因の一つになっていることも分かっています。更に、高齢者の死因第1位の誤嚥性肺炎にも、歯周病菌が関係しています。歯周病は自分では気がつきにくい病気です。歯茎から血がでたら、すぐに歯科医院で治療を受けましょう！

## よしだ歯科医院

福岡市早良区賀茂 3-2-36 TEL092-865-8060

<http://www.denter.com/yoshida>

