



注目される「口腔ケア」 ～歯周病と全身疾患、そして口臭予防～
**「口腔ケア」に“舌ブラシ”を取り入れる大切さを、
歯科医師にインタビュー!**
～舌ブラシの有効性についてのコメントを公式HPに公開～

舌ブラシのSHIKIEN株式会社は、いま注目されている「口腔ケア」の重要性を踏まえ、歯周病と全身疾患の関係性や舌ブラシの有効性について、新潟県燕市のデンタルクリニックツチャ院長で歯科医師の土屋信人氏へインタビュー。

歯周病と全身疾患の関係性や舌ブラシの有効性について ～デンタルクリニックツチャ院長 土屋 信人氏～

Q1.歯周病と全身疾患に関係性はありますか？

歯周病と全身疾患については、未だ不明な点がありますが、はっきりと関係性が報告されている疾患はあります。とは言え、それぞれの疾患や歯周病の重症度、患者さんの年齢や生活習慣、体質などによっても個人差があるので、成人の約8割が罹患しているといわれる歯周病の方が必ずしも全身疾患に繋がってしまうわけでもありません。歯周病と全身疾患に関係性があることが分かっている疾患は、「動脈硬化」「糖尿病」「リウマチ」「骨粗鬆症」「腎疾患」「妊娠予後（早産や妊娠高血圧腎症）」などがあげられます。お口の中の歯周組織が炎症を起こしていると、その面積を合算した膨大な面積の傷口を細菌にさらしていることになります。例えるなら、転んですりむいた手のひらを、炎症を起こしているお口の中に置き換えてイメージしていただくと分かりやすいかと思いますが、24時間このような危険な状態が体内で続いていると、身体のどこかが病気になるリスクが高まると考えるのが普通です。

Q2.歯周病のケアは舌ブラシで可能ですか？

歯周病の発生する場所は「舌」ではないので直接的な歯周病治療にはなりません。細菌のかたまりである苔状の汚れ“舌苔(ぜったい)※”を取り除くことができる「舌ブラシ」は口臭予防に効果があると思います。病的な口臭の原因に歯周病やむし歯がありますが、原因が取り除かれれば口臭は改善します。口臭予防に関心がある皆さんは一般的にデンタルIQが高い方々と言っているから、通常行っているケアにプラスして舌ブラシを使用してお口のお手入れを実施すれば、おのずと歯周病から縁遠くなるのではないのでしょうか。

※舌苔とは・・・

舌の表面に付着した古くなった粘膜や、食べ物のカス、細菌などから出来る白や黄色の苔状の“汚れ”のこと。口臭の主な原因の90%は舌苔にあると言われていて、口臭成分の多くが舌に溜まった食べカスのタンパク質が口の中の細菌で分解されて発生する「揮発性硫化物」で、生ごみや卵の腐乱臭のような悪臭=口臭の原因となっています。



<デンタルクリニックツチャ院長 土屋 信人氏>

歯学博士、介護支援専門員、日本障害者歯科学会認定医

むし歯治療をはじめ、審美歯科やホワイトニング レーザー治療、患者様のお口の健康のため予防歯科にも力を入れている。

デンタルクリニックツチャ

HP：<http://www.dct1182.com/>

口臭予防をはじめ、全身の健康のためにも「舌ブラシ」を使った口腔ケアをプラス!

歯周病予防のためには、毎日の歯磨きを正しく行い原因となる歯垢(プラーク)をしっかりと取り除くことが重要です。しかし、口臭の原因は歯周病やむし歯など、歯と歯ぐきの問題だけではなく、舌の汚れ=舌苔が元になっていることが多く、舌苔を取り除く舌のケアが必要となります。舌はとてもデリケートなので、歯磨きのついでに歯ブラシで舌も磨いてしまうのはNG。適切なケアをしないと舌を傷つけてしまい、口腔内の状態が悪化してさらに口臭を強めたり、全身の健康にも悪影響が出たりする危険性があるのです。SHIKIENの舌ブラシは、新潟大学大学院医歯学総合研究科との共同研究により誕生した舌専用の舌磨きスモージーです。舌の微細構造に対して歯ブラシでは取り除きにくい食べカスや舌苔を優しく効果的に除去するよう設計されています。舌をなでる様に磨くだけで驚くほど汚れがよく落ち、お手入れも簡単です。また、舌を適切にケアして舌苔を除去することが免疫力を維持し、様々な疾患予防にも役立つことが分かっています。口臭予防はもちろん、全身の健康のためにも、通常の歯磨きにプラスして「舌ブラシ」を使った口腔ケアをおすすめいたします。

