



# 本康歯科ニュース



世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！と思ってもらえる歯科医院をめざして！

## 小腸と歯周病

今回は小腸と歯周病の関係をお話します。

最近、健康づくりの要として注目されているのが『腸』。大きく分けて「大腸」と「小腸」があります。

大腸は便の水分調整で、小腸の役割はお口で細かく砕かれた食べ物を更に分解し、栄養分を体内に取り込みます。でもその時に食べ物の中に病原菌が混ざっているとしたら・・・？

そこで活躍するのが、免疫細胞！小腸は効率よく栄養を吸収するため表面積がとても広いのです。免疫細胞はその表面に存在します。小腸には免疫細胞の7割が存在します。そこで、体に害が無いものかを判断し、病原菌を見つけた時には取り除いてくれます。

そして、歯周病はプラーク(細菌の塊)の量と質、体を守る免疫力のバランスが崩れた時に発症する病気です。免疫力すなわち細菌と戦う力が弱まっていると、プラークコントロールだけでは歯周病は防げません。免疫力は20代をピークに年齢とともに下がっていきます。免疫力は気温の変化・ストレス・睡眠不足・菌やウイルスの侵入など見えない要因によって日々変化します。歯周病を予防し、改善していくためには日頃から免疫力を高めていく必要があります。免疫力を高めるにはバランスの良い食事・質の良い睡眠・適度な運動・ストレス解消・サプリメントの活用等色々。

つまり、小腸と歯周病は鶏と卵の様なもの。どちらもケアをしていかないと、健康を手に入れるのは難しそうです。歯周病ケアをしないと小腸で細菌を排除する免疫細胞に負担がきます。そうすると、免疫力が下がり、口腔内の細菌が増えてしまいます。そして、免疫が下がっていると細菌の侵入を阻止できず歯周病菌も退治できない。逆に歯周病ケアを行うと、免疫細胞の負担が減り、免疫力も上がり健康であり、免疫力が高ければ細菌の侵入も阻止できる。なんか単純な話ですがむずかしそうですね、

あなたも  
「歯科通」に  
なれる？

## 歯医者が出題する“歯とお口”のクイズ



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。厚生労働省と日本歯科医師会では、80歳で20本以上の歯を保つ「<sup>はちまるにいます</sup>8020運動<sup>すいしん</sup>」を推進しています。

さて、永久歯は親知らずを除くと全部で28本ですが、今、皆さんの歯は何本ありますか？そこで今回はこんな問題を出題！

**Q** 60歳の人の歯は、全国平均で何本くらい残っているのでしょうか？

**1** 20本

**2** 21本

**3** 22本

**4** 23本

