

## 今知るべき！プラークって何？

テレビコマーシャルなどで「プラーク」や「歯垢」という言葉をよく聞くようになりましたが、この二つの言葉は同じ意味です。果たしてテレビを見ている皆様がプラークが何なのかご理解されているのか聞いてみると、食べかすという答えが多いように感じます。この、プラークが何であるかを正しく理解されることがこれからの日本に必要な予防歯科の文化に繋がっていくのではないのでしょうか？

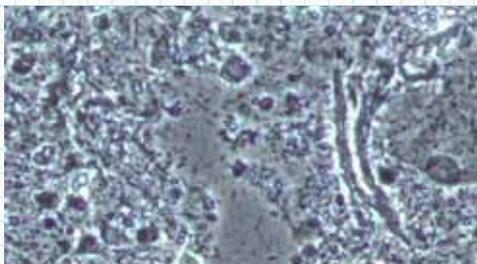
実はプラークは『生きた細菌の塊』なのです。もともと口の中には常在菌が存在し、それらは皆さんの口の中で繁殖し、活動しているのです。この細菌群が

## プラークはあなたの口の中で繁殖している!?

虫歯や歯周病を引き起こすのですが、それだけにはとどまらず全身疾患にも関与してきます。お口の中の細菌が関与すると考えられる代表的な全身疾患としては、誤嚥性肺炎、感染性心内膜炎、敗血症、虚血性心疾患、糖尿病などが挙げられます。細菌が血液内に侵入することを菌血症といいます。菌は炎症を起こした歯茎から容易に血管内に侵入し全身に回ります。血管内に入った細菌は体の免疫力で死滅しますが、高齢者など抵抗力が低下している場合それがうまくできずに各臓器に定着してしまう可能性があります。全身状態が思わしくない高齢者では菌血症から敗血症に移行することもあり、心内膜に付着した菌が繁殖すれば感染性心内膜炎に、動脈内膜に侵入すると血管内皮細胞を傷害して動脈硬化を悪化させたりと、様々な悪影響を及ぼします。歯周病菌が持つ内毒素（細菌の細胞壁に含まれる毒物）はインスリンの働きを妨げて糖尿病を悪化させま

### プラークの実態は!?

プラークとは8割が水分、残り2割が有機物であるといわれています。有機物の大半は細菌とその代謝物であり口腔内の清掃状態によって細菌が変化し、歯周病や虫歯等の口腔内疾患や、心疾患、糖尿病、誤嚥性肺炎肺炎等の全身疾患の原因になるほか、口臭も誘発します。



位相差顕微鏡で見たプラーク

有機物 20%

水分 80%

す。つまり、口の中が不衛生でプラークが繁殖し、虫歯や歯周病になると心疾患や、脳血管疾患、糖尿病等にかかるリスクが高くなるということです。定期的な検診を受け、早期発見、早期治療を心がけ、毎日の歯磨きでしっかりとプラークを除去して、健口生活を始めましょう！

## ドクター秀ズィー 四コマ劇場



### スタッフ編集後記

明けましておめでとうございます。皆さんはどのようなお正月を過ごされましたか？僕は毎年変わらずに除夜の鐘を突き、家族で大晦日から酒を飲み、1日は夕方から毎年恒例の家族で運試しのバチンコです。本当にお酒だらけの三が日でした(笑) 昨年との違いは結婚したので嫁が隣で飲んでいるぐらいです。まあ嫁もお酒が大好きで飲みまくりです(笑) しかし若い頃は毎年違うお正月でしたが、毎年変わらずのお正月を過ごせるのは本当に幸せなことだと、この年になって思ってきました。今年も家族を守り、患者様の笑顔や関係者様の為に仕事を頑張って行こうと思います。

## ACT デンタルスタッフ紹介



医療法人イムズ ACT デンタル博多 / 歯科助手  
名古屋 弘子

明けましておめでとうございます。ACT デンタルに入社して6年目になります。女子の中では最年長で今ではお局状態です(笑) 訪問歯科の仕事に携わって最初は戸惑う事もあり正直不安でした。しかし、当時の主任や衛生士達が優しく指導してくれた事と患者様の笑顔やありがたいう言葉に癒され、外来では体験出来ないことを沢山学びました。以前ある施設で診させて頂いていた患者様がお亡くなりになられ、その時は突然の事でショックでした。しかし、ご家族の方が「最後に歯を綺麗にして頂いてありがとう」と電話を頂いた時は、この仕事をしていて少しでも患者様の役に立てる事が出来て良かったと思いました。これからも患者様やご家族の方に喜ばれる様な仕事して行きたいです。今年も ACT デンタルを宜しくお願い致します。