

## 福岡みらいクリニック院長 今井一彰先生の講演会を聞いて

皆さんは一日に何回くらい呼吸をしていますか？

我々の一日の呼吸回数は、何と2万回です。その2万回の呼吸を鼻からする鼻呼吸で行うのか、口からする口呼吸なのかで、驚くほどの違いがあると今井先生は講演会を通して私たちに伝えて下さいました。

鼻で息をするのか、あるいは口でするのかだけで、そんなに体に影響があるのか？という疑問を持つ方も多くいらっしゃると思います。また、もともと鼻で呼吸をする習慣があまりなく、呼吸はいつも口からという方も多いのではないのでしょうか。口呼吸がもたらす弊害は、咽頭リンパ組織の乱れや鼻粘膜などの萎縮、また口腔内雑菌の繁殖により引き起こされる免疫の異常などです。さらに、顔や身体の歪みまでも引き起こしてしまうこともあります。今井先生は「関節リウマチのある患者さんは口臭が強い傾向があり、その口臭は炎症が増すほど強くなる」という発見から、口呼吸による健康被害に注目し始めたそうです。その発見から10年以上もの間、口呼吸による弊害について様々なメディアを通じて世の中に発信されています。

このように、口呼吸の弊害について少し解説しただけでも、すでに気になってきた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今井先生がご執筆されている本では、一般の方が読んでも分かりやすいよう詳しく解説されておりますので、ぜひ参考にしてみてください。

私たち五條歯科医院のスタッフは、この講演会の受講を通じ、患者様のお口の健康を守ることは全身の健康を守ることに重要であると確信をもちました。五條歯科医院では、鼻呼吸を効果的に改善する体操の指導も積極的に取り入れておりますので、ご興味がある方は是非当院までお気軽にお越し下さいませ。



### 地域住民の方向け医療講演会のお知らせ

日時:8月20日(月) 10:00~11:30

場所:横浜市西金沢地域ケアプラザ(横浜市金沢区釜利谷南3-22-3)

「お口の健康は全身の健康につながる」をテーマにお話しをさせていただきます。

### 医院カレンダー

7月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

10月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

休診日 外科治療日 矯正診療日

## 歯がある人は元気

6月4日の「虫歯予防デー」を前に近隣の介護施設で歯科検診に行ってきました。皆さんお元気に施設にいらっしゃいますが、歯がある人はご自身の身の上や困ったことをよく話していただきました。一方で、歯がない方または口の中が汚くなっている方はどの方も無口で元気がない感じでした。

定期的な歯科受診は肺炎になる確率が半分になるという結果もあります。何より美味しく、栄養が摂れる状態を維持するためにもお口の健康を守りましょう。

### contents

- 歯周病と心疾患 ..... P.2
- 新しい歯科医師のご紹介 ..... P.3
- 講演会のご報告 ..... P.4
- 講演会のお知らせ ..... P.4



## INFORMATION OF GOJO DENTAL CLINIC カバッこ新聞

2018年夏号 2018年7月発行 通巻29号



横浜市金沢区釜利谷東6-21-1-101

TEL:045-791-0118

ホームページ:  
<http://www.gojodental.com/>



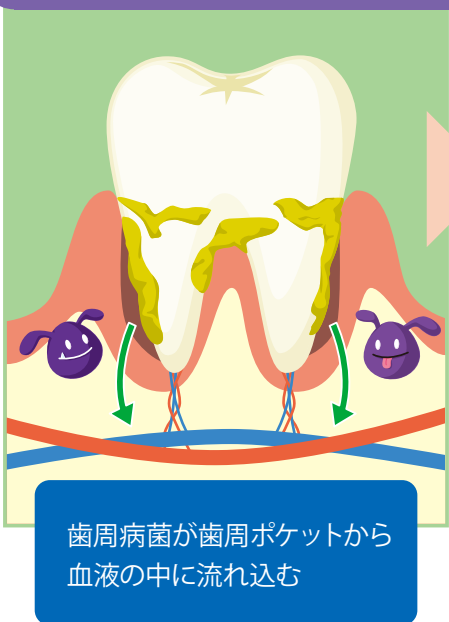
# 歯周病と心疾患

日本人の約80%が罹っているとされる歯周病ですが、最近の研究で血管や臓器に悪影響を与えることが判ってきました。特に心臓の病気に関して、歯周病のある人は、ない人に比べて発症リスクが高くなることが報告されています。

## 歯周病菌が心臓病のリスクを高める

歯周病菌が歯周ポケットなどから血液中に流れ込むと、血管内壁に血栓をつくり、動脈硬化を促進。これが心臓の冠動脈に起こると、心筋梗塞や狭心症のリスクを高めると言われています。また、歯周病菌が心臓（心内膜や弁膜）に感染すると心内膜炎を誘発。心臓の炎症や組織破壊、全身の敗血症を引き起こし、心不全を招くこともわかってきました。

## 歯周病が悪化すると



心臓の冠動脈に歯周病菌が付着し、粥腫（プラーク）を形成。動脈硬化を促進させ、心臓病を引き起こす。

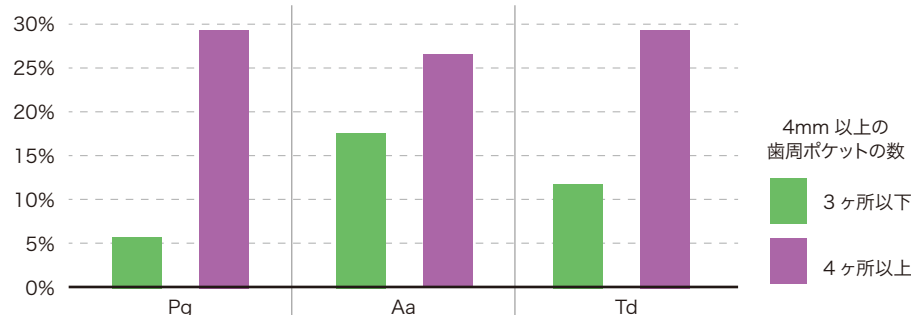


感染性心内膜炎

狭心症

心筋梗塞

## 動脈硬化を起こした血管から、歯周病菌が見つかった人の割合



「歯周病と生活習慣病の関係：歯周炎と動脈硬化・心臓病」より

つまり

歯周病が重度であればあるほど心臓病の発症リスクが高くなる

歯周病は口の中だけの病気とあなどらず、定期的な歯科検診を心がけましょう。治療の必要性がある場合は、歯周治療や歯科治療を受けることをお勧めします。

## 新しい歯科医師のご紹介

はじめまして！



地域の皆さん、はじめまして。このたび4月から、釜利谷東にある五條歯科医院の仲間入りをさせて頂くことになりました、歯科医師の末原正崇(すえはらまさたか)と申します。

五條歯科医院の五條和郎先生とは大学時代の同級生で、私は卒業して21年間、母校である東京歯科大学の附属病院で勤務してまいりました。私の専門は保存学というもので、「保存」とは歯をお口の中に保存すること、すなわち歯を残すことの専門分野です。その保存学の中でも、歯内療法(しないりょうほう)と言って、歯の中にある神経や、根の病気の治療などの、少し難しい分野を担当してきました。

大学病院では今までに数千人以上の根の病気などでお困りの患者様の紹介を受け、それらの多くを解決してきました。その歯の問題点をきちんと診断・分析し、適切に対処することにより、問題を解決出来る歯はたくさんあります。私が長年尽力してきた、1本でも多くの歯を残す為に最善最高の知識と技術をご提供し努力することと、五條先生の素晴らしい理念が一致し、このたび一緒にお仕事をさせて頂くことを決心致しました。

「今まで何度根の治療をしてもなかなかうまく治らない」などのお悩みがある方は、是非一度五條歯科医院にお越し下さい。またご自身の周りでそのようなお悩みを抱えた大切なご家族やお友達がいらっしゃる場合は、是非五條歯科医院をご紹介下さい。

少しでも皆様のお悩み解決のお力になれるよう、今まで培った知識や技術をご提供したいと思っております。

皆様、今後とも宜しくお願ひ申し上げます。

元 東京歯科大学歯内療法学講座講師  
現 東京歯科大学歯内療法学講座非常勤講師

末原 正崇