

心臓血管疾患や糖尿病原因にも

## 歯周病の怖さ知って

### 青森市の歯科医、啓発本

厚生労働省の調査で、日本人の2人に1人が感染しているとされる歯周病。最近では、心臓血管疾患や糖尿病、認知症の原因にもなることがわかってきている。青森市の開業歯科医がこのほど、歯周病についての啓発本を出版した。



歯周病の啓発本「歯周病ががんの原因だった」を出版した歯学博士で開業歯科医の石川佳和さん＝青森市

「歯周病ががんの原因だった」(ユサブル)を出版したのは、同市の桜川歯科医院理事長で歯学博士の石川佳和さん(66)。

歯周病とはどんな病気であるかの解説から、歯周病が原因の一つとされる病気の紹介、歯周病を防ぐ免疫力を向上させる

生活習慣——などをまとめた。

歯周病は歯ぐきから出血したり歯がぐらついたりする口内の病気です。30代以上の80%が知らないうちに歯周病になっているという。「進行しても歯が抜けるくらいだろう、というのが従来の一般的な認識」だったが、「歯周病の原因である歯周病菌が、出血部から唾液とともに身体に入り、体内の臓器に炎症を起こすことがわかってきている」と解説する。

「歯ぐきが腫れた」「歯ぐきから出血した」などの自覚症状が出たら、「臓器の病気も進行している可能性が大きい」という。

本では、歯周病の炎症を抑え回復させるための食事法や、効果的な歯の

みがき方、免疫力を上げるための咀嚼法など、自宅でできる対策も紹介している。巻末には「歯周病進行セルフチェックシート」もある。

240ページ、1760円(税込み)。(鶴沼照都)

# 青森

## 東北



デジタル版  
ニュースはこちら

青森総局  
〒030・0862  
青森市古川2-19-14

TEL 017・775・2811  
FAX 017・722・8461  
aomori@asahi.com

購読・配達のご用は  
0120・33・0843(7~21時)  
広告のご用は  
017・722・1408

### きょうの天気

6~12時 降水確率 12~18時