

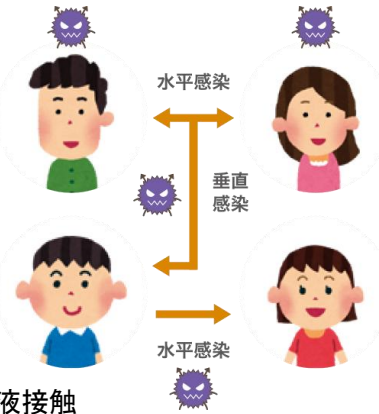
## その歯周病、家族でうつっているかもしれません

歯周病は生活習慣病の一つですが、実は歯周病菌は家族間で感染する可能性があることが分かっています。特に夫婦や同居家族の間では、唾液を介して細菌が移動しやすく、知らないうちに影響を受けているケースも少なくありません。

### ■歯周病菌がうつる主な場面

歯周病菌は目に見えないため意識されにくいですが、唾液を介して人から人へ移動します。特に家族間では接触の機会が多く、感染が起こりやすい環境といえます。歯周病菌を多く持つ人がいると、日常の何気ない行動を通じて周囲へ広がる可能性があります。

- ・ 同じスプーンや箸の共有
- ・ キスやスキンシップ
- ・ 家族全員の口腔環境が整っていない状態
- ・ 歯ブラシやコップの共用
- ・ 同じ空間での生活による唾液接触



特に歯周病の治療やケアが不十分なまま生活を共にしていると、治療後も再感染を繰り返す原因になることがあります。

### お口の健康レシピ

#### 噛むカムレシピより

#### 白ネギのバラ肉巻き

#### 【材料(2人分)】【分量】

白ネギ	1~2本
豚バラ	90g
鶏がらスープの素	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
酒	大さじ1
みりん	小さじ1



- (1) 白ネギの白い部分を切り、豚バラ肉を巻く。
- (2) 軽く塩コショウをふり、少し深さのある耐熱皿にのせる。
- (3) ネギの青い部分は細かく刻み、豚肉を巻いたネギの上にかける。
- (4) ボウルに鶏がらスープの素(小さじ1/2)、ごま油(小さじ1)、酒(大さじ1)、みりん(小さじ1)を入れて混ぜ、ネギの上からかける。
- (5) ふんわりラップをかけ、500W電子レンジで4分加熱する。
- (6) お好みで、しょうゆ、マヨネーズ、一味唐辛子をかけて完成。

### 大人こそ注意が必要な理由

歯周病は初期には自覚症状が少なく、気づかないまま進行しやすい病気です。放置すると歯を失う原因になるだけでなく、**糖尿病・心疾患・誤嚥性肺炎など全身疾患との関連も指摘されています。**

### 家族でできる歯周病予防

歯周病は「個人の問題」と思われがちですが、家族全体で予防に取り組むことがとても重要です。日常生活の中で口腔環境を整えることで、歯周病菌の増殖や再感染のリスクを抑えることができます。

#### ◆ 定期的な歯科健診とクリーニング



自覚症状がなくても歯周病は進行します。定期的なプロのケアで、歯周病菌の温床となる歯石や汚れをしっかりと除去しましょう。

#### ◆ 歯周病の早期発見・早期治療

歯ぐきの腫れや出血を放置せず、早めに治療することで重症化を防ぎます。一人が治療を受けることで、家族への菌の広がりも抑えられます。

#### ◆ 歯ブラシやケア用品の個別管理

歯ブラシや歯間ブラシの共有は避け、保管場所も分けることが大切です。清潔に管理することで、菌の付着や再感染を防ぎます。

#### ◆ 正しいブラッシングと歯間ケアの習慣化

歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシを併用することで、歯周病菌がたまりやすい部分までしっかりケアできます。



歯周病対策は「自分だけ」ではなく、「家族みんな」で取り組むことが大切です。ご自身やご家族のお口の健康が気になる方は、ぜひ一度ご相談ください。



### 院長の挨拶コーナー 「立春を迎えて」

立春を迎え、暦の上では春となりました。まだ寒さの残る日が続きますが、日差しや空気の中に、少しずつ春の気配が感じられる頃です。

二月は一年の中でも寒暖差が大きく、体調管理が特に大切な時期です。冷えや乾燥に気をつけながら、無理のない生活を心がけたいですね。



院長 若松聖  
広島大学歯学部卒業

広島市安芸区矢野西1丁目32-11  
アイスタ矢野2F

聖歯科クリニック  
Hijiri Dental Clinic

0120-976-408

