

実は全身に関わっています

お口を ケアして 健康に

口の中(口腔内)のトラブルというと虫歯のほか、将来的に歯を失う原因にもなる歯周病が思い浮かびますが、中高年以降の病気だと考えている方も多いのではないのでしょうか。しかし歯周病は若い世代、特に女性にとって無関係の病気ではありません。そこで歯学博士の山口貴史先生に、歯周病のリスクや口腔内の健康を保つために知っておくべきことについて、教えていただきました。

提供：株式会社スピック



山口歯科医院 理事長
山口 貴史 先生

大阪歯科大学卒業。インプラント治療発祥の地であるスウェーデンで学んだ後、1986年に山口歯科医院を開院。本格的なインプラント治療に早くから取り組むほか、初診から治療後のメンテナンスまでをシステム化したMTP(メディカル・トリートメント・プロトコール)を構築。現在は50名余のスタッフによるチーム医療を実践している。

女性の生涯に3度訪れる 高リスク期

歯周病の原因は口腔内に常在している歯周病菌で、予防するためには日々のセルフケアで歯周病菌の数を減らすことが重要です。また、唾液(だえき)には口腔内の清潔を保つ作用があるため、唾液が十分に分泌されていると歯周病菌の活動を抑えられることが知られています。

女性には一生のうちで、思春期・妊娠出産期・更年期の3回、歯周病リスクが高くなる時期があります。女性ホルモンの分泌量やバランスが大きく変化することで、唾液の量が減ったり、歯茎が腫れたりして、歯周病の原因である歯周病菌が増殖しやすくなってしまいます。妊娠中には歯肉炎や歯周病が進行しやすく、これが早産の要因となるケースもあります。また、更年期(閉経後)は骨密度が急速に低下するのですが、歯を支える骨の密度も低下して歯周病が進行しやすくなることが知られています。

歯周病による炎症は、1カ所あたりはわずかな面積でも28本分の歯茎をあわせると手の平くら

歯周病菌が招く 全身の病気

歯周病の原因菌が腫れた歯肉から血管内に侵入すると、様々な病気を引き起こしたり悪化させる原因に



いになります。もし皮膚にそんな大きさの炎症(ただれた状態)があったら、誰もが炎症部分を清潔に保ち、早く治すための努力をしましょう。しかし、初期の歯周病は痛みがないため、治療を受けない人も少なくありません。ですが、口の中は常に湿っていて、たくさんの菌が繁殖していますから、歯周病の方は炎症部分から菌や菌の毒素が体内に入りやすい状態なので注意が必要です。

近年、歯周病が動脈硬化や脳梗塞、糖尿病、認知症など様々な病気の要因となったり、症状を悪化させたりすることがわかってきました。歯

を守るためにも、全身の健康を守るためにも、早い段階からの歯周病予防を意識してください。

定期的な歯科受診で プロのチェックと指導を

歯周病の予防・進行抑止のために、ぜひ行なっていただきたいのが、歯科の定期受診です。初期の虫歯、歯周病や歯肉炎が見つければ悪化する前に治療を開始できますし、歯科衛生士によるクリーニングで歯垢(プラーク)や歯石を除去すれば歯周病リスクを大きく下げることができます。プロのクリーニングで着色汚れ(ステイン)を落とすこともできるので、白い歯の輝きが増して笑顔に自信が持てるようになりますよ。

また、歯科衛生士によるブラッシング指導も重要です。歯の磨きすぎが知覚過敏の原因になるなど自己流のブラッシング方法は逆効果になることもありますので、ぜひともプロの指導を受けてみてください。自覚症状がないのに定期受診するのは難しいと考える方もいるかもしれませんが、トラブルを早期に発見すれば簡単な治療で歯を失うリスクを避けることができます。

また、歯周病とは異なりますが、生理前・妊娠中になることの多い口内炎や、更年期以降に発症しやすいドライマウスも軽い症状なら歯科で治療や薬の処方、生活習慣や食事の指導を行うことができます。

ドライマウスは、糖尿病や腎障害、貧血などの病気が原因であったり、服用している薬の副作用だったりすることもあります。その場合は適切な専門医を紹介することができますので、少しの違和感でも遠慮なく歯科医に相談してください。そんな時のためにも、かかりつけの歯科医を持ち、定期的な受診していると安心です。

歯みがきは 就寝前と起床後に

そもそも、毎日の歯みがきは、どのタイミングで行うのが良いかご存じでしょうか。

歯みがきの目的は、歯周病菌や虫歯菌など有害な菌の量を減らすことです。菌をゼロにすることは不可能ですが、できる限り数を減らしたいと考えると、重要なのは就寝直前と起床直後です。就寝中は唾液の分泌が少ないため、朝、起床するまでに口腔内の菌は約30倍まで増殖します。そこで、まず寝る前の歯みがきでできる限り菌を排除し、さらに翌朝の歯みがきで就寝中に増えた菌を退治できれば、菌の数を低いレベルに抑えられるのです。

就寝前はブラッシングに加えて歯間ブラシで徹底的にケアしてください。朝は起床してすぐチュクチュウがいで口の中の菌を、ガラガラうがいで喉(のど)の菌を吐き出したあと、歯をみがきましょう。水分補給は起き抜けではなく、口の中をキレイにしてからにしましょう。就寝前と起床後のメンテナンスがきちんとできていれば、日中はあまり神経質になる必要はありませんので、ぜひ実践してみてください。

ちなみに私自身は、朝の歯のメンテナンスを終えて水分を補給した後に、ヨガやランニングで汗を流すことを日課としています。歯や口腔内の健康を保つためにも食事、特に朝食は栄養バランスを考えた献立を、ランニングで適度な空腹を感じた状態でいただいています。重要な栄養素はサプリメントで補っておくと安心ですね。ビタミンCはスタッフにも患者さんにも、意識的に摂取することをすすめています。

昔は50年だった寿命が、今では80年を越え、100歳を越える長寿の方も珍しくなくなりました。歯も身体も、若い時から適切にメンテナンスして、健康な人生を送りましょう!



毎日のケアにも、効率よくビタミンCを!

ビタミンCをきちんと摂取することは爽快な毎日のためのメンテナンスに重要です。

食事やサプリメントで摂取しても流れてしまいやすいビタミンCだからこそ、体内吸収率にこだわってリポソーム化したLypo-Cで、体内の隅々までビタミンCを届けることができます。

厳しい冬を乗り越えるために、しっかりお手入れをしましょう。

Lypo-Cの飲み方 〜ドクターおすすめ〜

直接Lypo-Cを口の中を含み、口内を巡らせるように十数秒留めます。その後ゆっくり飲み込んでください。味が苦手でない方にはおすすめ飲み方です。

「Lypo-C」 リポ・カプセル ビタミンC

1箱(30包入)7,776円(税込)

※1包あたり1,000mgのビタミンCを配合

詳しくはこちら▶
lypo-c.jp



寒い冬におすすめ リポカプセル認定レシピ

Lypo-Cをよりおいしく効果的に摂取いただくためのレシピをご用意しました。

Lypo-C × 甘酒



POINT

「飲む点滴」と呼ばれる甘酒には、皮膚や粘膜・免疫の正常化を助けるビタミンB群が多く含まれています。また、腸内細菌のエサになるオリゴ糖も豊富で、整腸作用が期待できます。

材料/作り方

甘酒(適量)/Lypo-C

- 1 甘酒をお好みで温める。
- 2 Lypo-Cを加えて、混ぜたらでき上がり。

Lypo-C × トマトジュース



POINT

抗酸化作用があると知られているリコピンや、腸内環境を整えてくれる食物繊維をバランス良く含むトマト。Lypo-Cの塩味とトマトジュースの味は、とても親和性があり、SNSなどでも飲みやすくおいしいと人気のレシピです。

材料/作り方

トマト/Lypo-C/氷(適量)/お好みでチアシードやイタリアンパセリ

- 1 一口大に切ったトマトと氷をミキサー、またはジューサーにかける。
- 2 適量のチアシード、またはイタリアンパセリをトッピング。
- 3 仕上げにLypo-Cを加えて混ぜたら、でき上がり!

Lypo-C が試飲できるクリニックはこちら!

美容と健康のプロからも注目される「Lypo-C」は、阪急阪神沿線のクリニックやビューティーサロンで購入が可能です。お近くの店舗へぜひ足をお運びください。

大阪 WINBACK salon un agio

エステ歴22年の専属エステティシャンによる、こだわりのハンドテクニックを堪能できるプライベートサロン。安らぎのケアに「Lypo-C」をぜひ。



不定休(基本は水曜)
● 大阪市北区浪花町2-25-201
☎ 080-9129-1967
📄 <https://unagio-1115.amebaownd.com/>

兵庫 医療法人社団 松原眼科クリニック

白内障手術など高度な医療はもちろん、「Lypo-C」などのサプリメントを通じて、皆様のより幸せで豊かな人生のお手伝いをさせていただきます。



9:00~12:00
(月・水曜は15:00~18:30も診療) / 木・日曜・祝日休
● 神戸市東灘区住吉宮町4-4-1 216 ☎ 078-857-1146
📄 <https://www.matsubaraganka.com/>

兵庫 つかぐちカノン整体院

あらゆる症状の根本改善を目指す同院では、サプリメントも取り入れた施術計画で体の不調を解消します。小顔などの美容整体も実施中!



11:00~20:00 / 不定休
● 尼崎市南塚口町2-26-11
☎ 06-6409-4950
📄 <https://seitai-kanon.com/>

京都 トミイ歯科・矯正歯科

一般治療・矯正・予防・検診・ホワイトニング分野で高い専門性を有しています。《健口》から健康着地を目指す中、ビタミンCの吸収率にこだわった「Lypo-C」はスタッフも愛飲しています。



9:30~13:00、14:30~19:00(土曜は9:30~14:30) / 日曜・祝日休
● 京都市右京区西院高山寺町10 ☎ 075-311-3185
📄 <https://www.tomiidentaloffice.jp/>

兵庫 新神戸アート歯科・矯正歯科

「患者様を思う歯医者」として、口腔内だけでなく、全身の健康を目指すクリニック。サプリメントに詳しいスタッフがご案内します。



9:00~17:30(土曜日は~17:00) / 木・日曜・祝日休
● 神戸市中央区熊内橋通7-1-13 神戸芸術センター4階
☎ 078-231-1115 📄 <https://www.artdc.jp/>

兵庫 ねもと皮フ科・形成外科

加齢による肌の悩みに応える美容皮膚科の診察を行なう同院では、ホームケアなどに「Lypo-C」をおすすめしています。



月・水曜は10:00~18:30、火・木・金曜は~18:00、土曜は~13:00(土曜午後は完全予約制) / 日曜・祝日休
● 西宮市高松町4-8 プレラにしのみや3階 ☎ 0798-42-7351
📄 <http://nemoto-hifuka.com/>

兵庫 BAGUS HAIR for Men

火~金曜は23時まで営業する、メンズ専門のヘアサロン。バリ島のリゾートをイメージしたくつろげる空間で、美容の一環として「Lypo-C」も提供しています。



10:00~23:00(土曜・祝日は~20:00) / 日・月曜休 ● 尼崎市南武庫之荘1-20-21 BAGUS Bld.101
☎ 06-6437-7733
📄 <https://www.bagushair.com/>

京都 医療法人明貴会 山口歯科医院 京都インプラントアンチエイジングセンター

口腔の健康だけに留まらず、全身の健康につながる「ヘルスプロモーション」を提案するクリニック。「Lypo-C」は同院スタッフも愛飲中です。



9:30~21:00(土・日曜は10:00~13:00、14:00~18:00) / 祝日休
● 京都市上京区荒神町110-2 ☎ 075-221-5426
📄 <https://dr-yamaguchi-mti.jp/>

【お問い合わせ】 株式会社スピーク ☎ 0120-663-337 📄 lypo-c.jp