

東北大学病院広報誌「へっそ」

hesso

ご自由におとりください



特集
歯周病

52

歯周病は全身の健康と つながるお口の病気

歯周病科 山田 聡

歯周病は、歯を支える歯茎や骨に炎症が起こり、進行すると歯を失ってしまう病気です。初期は痛みが少なく、自覚症状に乏しいため「沈黙の炎症」とも呼ばれています。日本では、成人の多くが程度の差はあれかかっていると考えられ、とても身近な歯の疾患です。

最も一般的なのが慢性歯周炎です。歯茎からの出血、口臭、歯が長く見える、歯がぐらつくといったサインが現れます。進行すると硬いものが噛みにくくなり、食事や会話の楽しみにも影響します。治療の基本は、原因となるプラーク（細菌のかたまり）や歯石を取り除くことです。歯科医院での専門的な清掃と、毎日の歯磨きや歯間ブラシ・フロスを用いたセルフケアが欠かせません。さらに、禁煙や規則正しい生活も治療の効果を高めます。

近年の研究により、歯周病はお口の中だけの問題ではなく、全身の健康にも深く関わっていることが明らかになってきました。歯茎の炎症が続くと体全体の炎症反応を高め、糖尿病では血糖コントロールを悪化させます。また、心筋梗塞や脳梗塞の背景にある動脈硬化にも関与していると考えられています。実際に、歯周病を治療すると血糖値が改善するケースも報告されています。歯茎の健康を守ることは、全身の健康を守ることにつながっているのです。

従来は「一度失った骨や歯茎は元に戻らない」と考えられてきました。しかし現在は、条件を整えば再生を促す「歯周組織再生療法」が可能になっています。これは、歯茎や骨の細胞の成長を助け、回復を促す働きを持つ薬を応用し、歯を支える組織の再生を目指す治療です。日本では保険診療の対象となっており、経済的な負担を抑えて受けることができます。ただし、全ての方に同じように適応できるわけではなく、歯の周囲の状態や病気の進行度を詳しく調べた上での専門的な判断が欠かせません。これまでは病気の進行を食い止めることが中心だった治療が、組織を再生させることで、より歯を長く保てる可能性が広がってきています。まずはかかりつけの歯科医院



で相談し、必要に応じて歯周病専門医や大学病院などを紹介してもらうことが大切です。

一方、若い年代でも発症する「侵襲性歯周炎」というタイプもあります。進行が速いのが特徴で、早期の受診と専門的な治療が大切です。

歯周病予防の第一歩は、毎日の歯磨きを丁寧に行うことです。歯ブラシだけでなく、歯と歯の間を清掃するフロスや歯間ブラシを組み合わせると効果的です。また、歯磨きの仕方は自己流になりがちなので、歯科医院で歯科衛生士に指導を受けると、ぐっと上達します。定期検診では磨き残しのチェックや歯石除去だけでなく、生活習慣に合わせたアドバイスを受けられるのも大きなメリットです。

歯周病は一度進行すると完全に元に戻すのが難しいため「予防」と「早期発見・早期治療」がとても大切です。歯茎の健康を守ることは、糖尿病や心臓病をはじめとする生活習慣病の予防にもつながります。毎日のセルフケアと歯科医院での専門的なケアを組み合わせ、二人三脚で歯周病に立ち向かいましょう。

歯周病は「歯を失う病気」であると同時に「全身の病気を悪化させる要因」

にもなります。気になる症状があれば一人で悩まず、まずはかかりつけの歯科医院に相談してください。そして必要に応じて専門医にサポートしてもらうことで、より確かな治療を受けることができます。歯と体の健康を守ることは、笑顔と健やかな人生を守ることにつながります。

やまだ さとし
山田 聡

1991年大阪大学歯学部卒業、1995年大阪大学大学院修了、歯学博士。米国立衛生研究所

(NIH) 特別研究員、大阪大学歯学部附属病院講師を経て、2017年より東北大学大学院歯学研究科教授、東北大学病院歯周病科科長。



チェックしよう



当てはまる項目が増えてきたと感じたら、
かかりつけの歯科医に相談しましょう。

歯周病セルフチェック

- ☐ 歯磨きのとき、
歯茎から血が出ることもある
- ☐ 朝起きたとき、
口の中がネバつく感じがする
- ☐ 口臭が気になる、
または人から指摘されたことがある
- ☐ 歯茎が赤く腫れている、
または押すと痛い
- ☐ 歯茎が下がって、
歯が長くなったように見える
- ☐ 歯と歯の隙間に
食べ物がよく挟まるようになった
- ☐ 硬いものを噛むと違和感がある、
または噛みにくい
- ☐ 歯がぐらぐら動く感じがする
- ☐ 家族に歯周病と診断された人がいる
- ☐ 1年以上、歯科での定期検診や歯石
除去を受けていない

医療のギモン

若いのに歯周病に
なることはあるの？



うそ？ほんと？

歯周病は中高年の病気と思われがちですが、若い人にも発症することがあります。特に「侵襲性歯周炎」は、病気の進行が非常に早いのが特徴で、歯茎からの出血や歯のぐらつきが短期間で起こることがあります。自覚症状が出る頃には重症化していることも少なくありません。早期発見と専門的な治療が大切です。気になる症状があれば放置せず、かかりつけの歯科医に相談しましょう。

診療科のご案内

歯周病科

Periodontics

歯周病科は歯茎や骨の病気を専門に、基本治療から歯周組織再生療法まで行います。高度な診断と治療、最新知見を活かした医療を提供し、安全で高品質な診療で歯と全身の健康を守ります。

<https://www.hosp.tohoku.ac.jp/departments/d2402/>



**Q1. 病院で、地震などの災害が起きた時に備えて
なにか訓練はしているのですか？** (めさ・15歳)

A. 年に1回、日にちを決め仙台で大災害が起きたと想定し、病院長を
本部長とする災害本部の立ち上げ、入院・外来の患者さんや職員の安全
確認、病院設備の被害確認、災害で発生した多数傷病者の受け入れ
(医学部4年生が模擬傷病者役をします) などについて訓練しています。

〈答えた先生〉総合地域医療教育支援部 石井 正

**Q2. 飛行機などで「お客様の中にお医者様はいらっしゃ
いますか?」と聞かれたらどうしますか? (ゲルミナ・17歳)**

A. 飛行機で具合の悪そうな方がいたとき、思わず「医者ですが」と名乗
り出たことがあります。CAさんに「あ、大丈夫ですよ」と言われ拍子抜
けしました。それ以来、アナウンスがあるときは本当に必要なときなの
だと思っています。リスクを考えるとためらう気持ちもあるかもしれませ
んが、迷わず名乗り出られる医師でありたいと思います。

〈答えた先生〉総合外科 下部消化管グループ 村上 恵

「つくって食べる日々の話」

辻本 力、前田 和彦／編集
2025.2 Pヴァイン 2,200円+税

「料理と生活」をテーマにした16編の
エッセイ。食べることが何よりも好き
な人、食や料理にあまり興味がない
人。さまざまな視点からそれぞれの
思いを語っています。自分を整える
ためのおつまみ、自炊のこだわり。自
分のため、誰かのために作って食べる
日々の暮らしがつづられています。

選・遠藤 寿美子(仙台市民図書館)



先生あのね



**仙台市民図書館の
本棚より**



3 背骨をC字にカーブさせ、
つま先まで手を伸ばしたと
ころで息を吸います。



1 息を吸いながら両腕を上
げて、バンザイをします。



4 息を吐きながら、ゆっくり
と背骨を一つずつ床につ
けるよう戻ります。



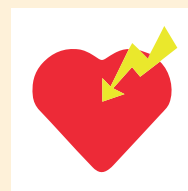
2 息を吐きながら腕を下ろし
つつ、頭→胸→腰の順に
起き上がります。

※主治医から運動制限を受けている方は、運動をお控えください。
運動は呼吸を止めず、リラックスしながら行いましょう。

リハビリテーション部 理学療法士 阿部 允哉

AED マーク

突然に心停止した人の心臓の機能を正常に
戻すための医療機器、AED(自動体外式除
動器)が設置されていることを示すマークで
す。AEDは電源を入ると音声で操作を案
内し、医療従事者以外でも使うことができま
す。駅や学校、公共施設など幅広い場所に
設置されています。



一般財団法人
日本救急医療
財団



知ってる?このマーク

詳しい動画、他の
エクササイズ&
ストレッチも
公開中です!



**「ロールアップ」
姿勢改善のピラティスエクササイズ**

**自宅で簡単!
エクササイズ&ストレッチ**

ここがツボ。

「ツボとは」経穴（けいけつ）とも呼ばれています。体表に現れる「反応点」であり「治療点」でもあります。そこを押すことによってさまざまな効果が期待できるところを指します。

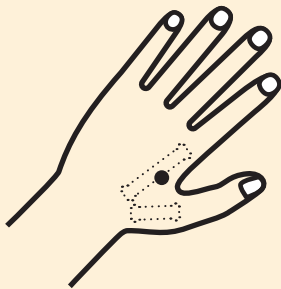
「合谷」

歯がずきずきと痛むとき、応急的に試せる「合谷」というツボがあります。このツボは昔から「歯痛の特効穴」と呼ばれ、歯の痛みだけでなく、頭痛や目の疲れ、ストレスによる不調にも用いられてきました。ツボ押しは歯痛を根本から治すものではありませんが、痛みを和らげる助けになります。痛みが強いときや、痛みが続くときは、必ず歯科を受診してください。

（正確な診断は医療機関にご依頼ください。）
漢方内科 鍼灸師 石井 祐三

「ツボの位置」

（左図の●）手の甲の親指と人さし指の付け根の間にあ
るくぼみに位置します



「ツボの押し方」

親指で人差し指の方に押し込むように、やや強めに押します



。たんぱく質がとれる
えいようレシピ

「秋鮭」

脂が控えめでさっぱりとした味わいの秋鮭は、高たんぱくで身の締まりがよく、さまざまな料理に合うのが特徴です。

今回紹介する「秋鮭とまいいたけのさっぱりソテー」は、バター醤油のコクのある味わいにレモンの酸味が爽やかに引き立つ一品です。こってりしすぎず、さっぱりと食べられます。

レシピ提供 栄養管理室

秋鮭とまいいたけの さっぱりソテー



えいようレシピ
こちらでも公開中です！

「材料」2人分

- 生鮭2尾○まいいたけ1パック
- 塩・こしょう各適量○片栗粉大さじ1○サラダ油小さじ1○レモン汁大さじ1○醤油大さじ1.5
- バター10g○輪切りレモン、小ねぎ（お好みで）

「作り方」まいいたけは手で割き、小ねぎは小口切りにする。鮭は4等分にして塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。油を引いたフライパンで両面を焼いて一度取り出す。続いてまいいたけを炒め、火が通ったら鮭を戻し、しょうゆ・バター・レモン汁を加えて全体を炒める。皿に盛り付け、輪切りレモンと小ねぎをのせて完成。

「栄養価」1人分

- エネルギー 416 kcal
- たんぱく質 26.7g

外からの視点

うっすらモテたい

皆川 猿時

初めまして、俳優の皆川猿時です。170センチ、110キロ、54歳です。我が家の体重計は、体年齢も測定してくれます。今朝の私は、72歳。うーん、なんだろうテンションさがる。いやいや、こんなに太った72歳いらないと思う。こないだ乗ったタクシーの運転手には「お客さん、でっかいねえ、高校生みたいだ」って、よ

くわかんないことを言われたっ。こんな高校生いらないと思う。ゼツタイ。もう、なんなの。俺って、なんなの。あ、初めましてなのに、愚痴ってごめんなさい(笑)。

話題を変えましょう。実は私、ヨガと出会ってまもなく1年なんです。ええ、こう見えて週1でヨガってます。たまたま、ウチの奥さんが見つけたんです、家から2分のヨガスタジオを。近っ。で、「面白いよ。あなたも、どう？」って。私、「面白い」ってコトバにめっぼう弱いんです。そんなの行く行く。で、はい、完全にハマりました。太ってる

から前屈とか全然無理ですし、ただ立ってるだけなのに滝のような汗をかいて他の生徒さんを困惑させてます。けど、静かな呼吸で不自由な自分のカラダを、安らかな気分で見守る時間を、とっても豊かですし「面白い」です。そんなわけで、5年後、100キロ切りたいです。ゆっくりまいりましょう(笑)。

皆川猿時

1971年、福島県いわき市出身。俳優、声優、ナレーター。94年より大人計画に参加。ドラマ「あまちゃん」、「あなたの番です」、映画「クライマーズ・ハイ」など多様な個性を演じ分ける実力派俳優。現在全国フジテレビ系「新東京水上警察」に出演中。2026年1月より舞台「クワイエットルームにようこそ The Musical」に出演。

グッド快適！

ホスピタルモールのベンチリニューアル

ホスピタルモールのベンチをリニューアルしました。永らく使用していたベンチに経年変化が見られたため今年8月に入



れ替えを行い、台数を10台に増やし配置しました。利用される方が心安らぐひとときを過ごしていただけるよう、明るく優しい雰囲気の色合いを選びました。これからも患者さんやご家族が心地よく過ごせる空間づくりに努めてまいります。

まちがい探し

間違いを5つ探してね！



けんこう川柳

ストレッチしたらそのまま寝落ちする

(こっちゃん・16歳)

なぞなぞ

ある野菜をたべたら、歯周病になったかも？何を食べた？



「水のターンオーバー（代謝回転）」の大切さについて

体の約半分が水である私たちは、実際どれだけの量の水を体内に入れ、体外に出しているのでしょうか。水の出入り（＝ターンオーバー）に影響を及ぼすファクターはなんなのでしょうか。そしてその研究からどんな可能性が見えてくるのでしょうか。昨年度「日本学術振興会賞」を受賞し注目される研究者・山田陽介教授へのインタビュー。お楽しみに。



第26回からだの教室を開催しました



9月27日、第26回からだの教室「東北大学病院 バックヤードツアー～のぞいてみよう医療の現場2025～」を開催しました。今回は700名以上の応募の中から抽選で選ばれた小中高生30名が参加し、ツアー形式で普段は見ることのできない当院のバックヤードを見学。ツアー終了後「普段は入ることのできない手術室やヘリポートなどに行くことができてとても楽しくまわることができた」、「ドラマでは知れない知識を得ることができた」などの感想が寄せられました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。



令和7年度大規模地震時医療活動訓練を行いました



9月5・6日に令和7年度大規模地震時医療活動訓練を行いました。本訓練は大規模地震による多数の負傷者発生を想定し、被災地での医療活動や被災地内外での搬送などについて、国や地方公共団体など関係機関が連携し、組織体制の機能と実効性を検証するとともに、協力を円滑にすることが目的です。今年度は日本海溝・千島海溝周辺での海溝型地震発生を想定し、北海道、青森県、岩手県、宮城県、石川県などが参加。今回の訓練で明らかになった課題を改善し、災害発生時の体制をさらに強化してまいります。



ホスピタルモールみんなのコンサートを開催しました



8月27日に開催した第88回ホスピタルモールみんなのコンサートは、「みんなのコンサート スペシャル！仙台フィルほうもんコンサート」と題し、今年2月に続いて仙台フィルハーモニー管弦楽団 弦楽四重奏の皆さんにご出演いただきました。クライスラー作曲「美しきロスマリン」、仙台のご当地ソング「青葉城恋唄」、アンコールには「見上げてごらん夜の星を」などを披露いただきました。公演中は、2階廊下でも聴き入る方が見られ、会場は自然と笑顔に包まれました。



編集後記

先日キャラメルを噛んだ瞬間、ガリッという嫌な音とともに広がる違和感。舌で確かめると、差し歯が欠けていました。診察では歯茎に炎症があり、弱っていたとのこと。毎日の歯磨きとフロスをもっと丁寧にすべきだったと反省しながら、この編集後記を書いています。今号は日本人に多いとされる歯周病を特集しました。気になる症状があれば、セルフチェックをきっかけに歯科受診へつなげていただければ幸いです。（広報室 本間）

ご寄附のご案内

東北大学病院は、いまだ解決されていない病気の治療法の確立やそれらを担う医療従事者の育成に取り組むとともに、東北地区の医療体制を守るべく、日々、研さんと努力を重ねております。皆さまからいただいたご寄附は、これらの使命の実現の

ため有効に活用させていただきます。あたたかいご支援を心よりお願い申し上げます。



東北大学病院
みんなの未来基金
www.hosp.tohoku.ac.jp/kikin



hesso 読者のおたより

51号の思春期のテーマは、親として今後の参考になりました。知識があるのとないのとでは、対処方法が大きく変わると思いました。いつでも子どもに寄り添える親でありたいと思います。(30代)

hessoへのご意見・ご感想、テーマ、けんこう川柳、禁煙川柳、医師への素朴な疑問質問(先生あのね)を募集しています。住所・氏名・年代とそれぞれの内容をご記入の上、下記宛先まではがき、Eメールまたはフォームでお送りください。

※本誌やウェブサイトなどでご紹介する可能性がございます。予めご了承ください。



hessoオリジナルステッカーを
抽選でプレゼント!



〈宛先〉仙台市青葉区星陵町1-1 東北大学病院広報室
〈Eメール〉hesso@grp.tohoku.ac.jp
〈フォーム〉<https://forms.gle/AZoUbmETXxp8cviGA>

Instagram



誌面と連動した
コンテンツを発信
左記よりご覧ください。フォローや
「いいね!」お待ちしております!

LINEスタンプ



連載中の4コママンガ
「hessoちゃん」
LINEスタンプ発売中!



日常生活やからだ・健康についてのスタンプ全40種類です。

東北大学医療系メディア<LIFE>



TOHOKU
MEDICINE **LIFE**
(いのち)の可能性をみつめる



東北大学病院の情報を発信

配信希望の方は左記より登録ができます。
(無料/月1回配信/不定期)

hesso

東北大学病院広報誌「へっそ」
第52号 2025年10月31日発行

東北大学病院 〒980-8574宮城県仙台市青葉区星陵町1-1
TEL:022-717-7000 URL:www.hosp.tohoku.ac.jp

〈お問い合わせ〉東北大学病院広報室
TEL:022-717-7149 E-mail:pr.hosp@grp.tohoku.ac.jp

Publisher:東北大学病院/Plan&Edit:東北大学病院広報室/Design:akaoni/Illustration:100%ORANGE
(表紙・P2,5)・鈴木裕之(P13)/©2025東北大学
病院/本誌に掲載されている内容の無断転載、転
用及び複製等の行為はご遠慮ください。



カラダと地域のまんなか

hesso(へっそ)は東北大学病院の広報誌です。人のカラダを中心に、いまの医療を中心に、地域の皆さまに分かりやすく当院の活動を紹介します。hessoを中心に人の輪がで
きる、まさに地域の「おへそ」
のような存在を目指します。 WEBサイト



〈なぞなぞの答え〉はくさい(歯、臭い)
〈まちがい探しの答え〉①秋田犬の口 ②秋田犬のしっぽ ③くまの歯
④なまはげが持っている棒がきりたんぼ ⑤なまはげが持っている桶がやかん

