は 歯っぴいだより 2022年 5月号

人生100年時代！

少子高齢化がますます進み、男性の４人に１人以上、女性の２人に１人以上が９０歳まで生きる長寿社会となっています。
歯周病や大人虫歯対策が人生１００年時代の満足度を左右します。
私たちの歯は、食べ物を噛み砕くためだけのものではありません。
会話の発音を助けたり顔の表情をつくるなど日常生活に必要な役割を持っており、歯を失うと食べ物が噛みづらくなるだけでなく体全体にも影響が出てきます。
歯を失うことで脳への刺激が減り、残っている歯が少ないほど認知症のリスクが高くなるという結果も出てきています。
定期的に歯の検診を受け、歯のトラブルを早期発見・早期治療で健康寿命を延ばしましょう。

にぎやかな院内！

先月は２名の歯科衛生士が入社しましたが、今は、歯科衛生士学校の学生２名も実習に来ています。
教えたり、教わったり、メモを取って覚えたり、先輩も後輩も毎日やることが盛りだくさんです。
気が重くなるニュースが続く中、フレッシュな社員や実習生が入ったことで、院内の雰囲気もより明るくなりました。

やさしい 痛くしない わかりやすい歯医者さん

三浦歯科医院

帯広市西19条南3丁目17－10　大谷高校前

診療予約はお電話で！ 0155-36-6488

三浦歯科　帯広　検索

保険診療・自費診療にクレジットカードがご利用いただけます
カードの種類は、おたずねください

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:30～1:00	●	●	●	●	●	●
午後 2:30～6:30	●	●	×	●	●	●4:30まで
休診日 ： 日曜・祝日						

歯に関する豆知識、ウソ？ ホント！

歯周病は、早めの治療が大切!!

☆ 歯垢（プラーク)は食べ物のカスが腐った物

→ウソです！

プラークは食べものの残りカスが歯の表面につき、それを餌にして細菌が繁殖したものです。
食後８時間程度でプラークができるといわれ、プラーク 1mg のなかには、およそ 300 種類 1 億個もの細菌が存在しています。
この中に、虫歯や歯周病の原因になる菌がひしめいています。
歯垢は虫歯、歯周病、口臭の原因になります。
食後には歯磨きをして、清潔なお口を保ちましょう！

☆ 歯垢は丁寧な歯磨きで全て落ちる

→ウソです！

毎食後の歯磨きは虫歯予防の第一歩。
しかし歯ブラシで磨くだけでは 60%しか歯垢が落としきれません。
「歯間ブラシ」や「デンタルフロス」も取り入れ、歯の隙間や、奥に詰まった汚れを丁寧に掃除する習慣をつけましょう。
また、６ヶ月に一度は歯科医院でクリーニングを受けましょう。

☆ 歯周病で死ぬことがある

→ホント！

日本人の８割が歯周病に罹患していると言われています。
歯周病菌は、唾液を介して肺に入り込んだり、歯ぐきの中の毛細血管を介して体に入り込んだりして全身の至る所で悪さをします。
体に入り込んだ歯周病菌は、心臓や血管内で血栓を作りやすくし、心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。
また、肺炎、糖尿病、骨粗鬆症、低体重児出産、認知症の原因の一つになっていることも分かってきました。
更に、高齢者の死因第１位の誤嚥性肺炎にも、歯周病菌が関係しています。
歯周病は自分では気がつきにくい病気です。
歯肉から血がでたら、すぐに歯科医院で治療を受けましょう！