



# は 歯っぴいだより

2023年  
5月号



## 春と歯

今の時期、気温の変化になんとか体が適応しようとして頑張ってしまう、免疫力が下がってしまいがちです。

普段はなんともなくても、免疫力が下がることで急に口内の菌に負けてしまい、急に歯周病が進行することがあります。

よく「季節の変わり目には風邪を引きやすい」と言われますが、実はこの時期は歯のトラブルにもなりやすいのです。

歯医者さんに暫く行っていない方は、この春の機会に定期検診を受けましょう！

## 顔認証付きカードリーダーを導入！

マイナンバーが保険証代わりになると、よく宣伝していますね。

「マイナ保険証」はお持ちですか？

マイナ保険証には様々なメリットがあります。

一例をあげると、お薬手帳を忘れても飲んでいるお薬が分かります。

飲み合わせの良くないお薬が分かったり、飲んでいるお薬によっては治療内容を変更しなければならないこともあります。

一方、スタッフも患者様も慣れない電子機器の操作で、時間も手間も増えました。せっかく導入しましたので、どうぞご利用ください。



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、おたすねください

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

# 知って得する豆知識！

## 人に話したくなる雑学クイズ！！

### ☆ 歯は日焼けする？

→ ウソ！

段々と紫外線が増えてきました。

お肌は日焼けをしますが、歯は日焼けをしませんのでご安心ください。

ですが、加齢によってエナメル質が薄くなるため、徐々に象牙質の色が透けて黄色くみえてきます。

歯の色を変えたいと思ったとき、まっ先に歯磨き粉に目を付けがちですが、歯磨き粉は歯の表面に付いた着色をとるだけで、歯の色を白くするわけではありません。

歯の色が気になる方は、ホワイトニングで、歯そのものの色を明るくすることをお勧めします。



### ☆ 唾液がないと味を感じない？

→ ホント！

食べ物の味は、舌にある「味蕾（みらい）」と呼ばれる器官に、唾液によって食べ物の味を構成している物質が溶け込むことで感じるすることができます。

だ液が少なくなると、味蕾へ味を構成する物質が届きにくくなります。

口の中の潤いも少なくなり、舌と口腔内や食べものがこすれて炎症を起こしたり、味蕾の働きが鈍くなったり、味蕾自体が無くなってしまったりします。

食事の際はよく噛んで、唾液の分泌を促しましょう！

### ☆ 印象材の材料はかまぼこと同じ？

→ ホント！

歯科医院で歯の型を取ることを、「印象を取る」と言い、型を取る材料を「印象剤」と言います。

型を取ったことがある方はお分かりかと思いますが、最初はペースト状で、時間が経つと弾力が出て固まってきます。

この印象剤には海藻から作るアルギン酸という材料が使われています。

かまぼこを作るときに、すり身を固まらせるために使用される材料で、食べても安全です。

型取りが苦手な患者さまは、かまぼこの事を思い出すと少し楽になるかも？



### ☆ 古代エジプトのミイラも歯周病だった？

→ ホント！

歯周病は、歯周病菌によって歯の周りの歯槽骨が破壊されていき、やがて歯が抜けてしまう恐ろしい病気です。

人類と歯周病との付き合いは大変古く、古代エジプト人よりもっと昔の、早期ネアンデルタール人にも見つかっています。

日本人の歯を失う原因の第1位は歯周病（37%）で、「30代以上の8割が歯周病」になっているというデータがあります。

歯周病は大人だけの病気と思われていますが、子供や犬、猫も罹ります。

歯周病予防には、毎日の丁寧な歯磨きと、歯科医院でのプロフェッショナルなケアが大切です。

大昔から続く歯周病と人類の戦いは、まだ続きそうですね…。いっしょに頑張りましょう！

