

# は 歯っぴいだより

2019年  
7月号

## 健康な歯で再会の夏を！

夏はお孫さんの帰省や同窓会など、再会が楽しみな季節。口臭や歯の変色を気にせず、思う存分おしゃべりしたいですね。口臭を改善するには、梅干やレモン、レタスなどを食べて唾液の分泌を促してみてもいいでしょう。食後に緑茶を飲むのもお奨めです。それでも改善されない場合は、虫歯や歯周病、歯石、入れ歯の汚れなどの原因が考えられますので、歯医者さんに相談してみましょう。原因を検査・特定し、治療することで口臭を根本的に解消することができます。その日のうちに改善できる口臭防止トリートメントもありますので、お盆前に何とかしたいという方にもお奨めです。

## みのり保育園の歯科検診！

毎年、歯科検診を担当しています。

1歳～5歳までの園児、大泣きの子やきちんと挨拶してくれる子、どの子もとても可愛くて癒されます。

歯科検診の他に、歯科衛生士による紙芝居や歯みがき指導も行います。

特に紙芝居は、朝練を重ねて準備万端！

声色を変えて大熱演、隠れた才能にビックリさせられます。



## やさしい 痛くない わかりやすい歯医者さん

### 三浦歯科医院

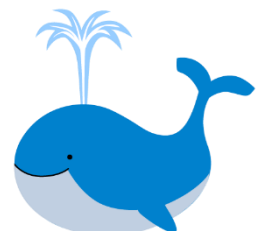
住 所 帯広市西19条南3丁目17-10 大谷高校前

電 話 0155-36-6488

ホームページ [www.miurashika.jp](http://www.miurashika.jp)

「三浦歯科 帯広」で検索

診療科目 一般歯科、小児歯科、審美歯科、ホワイトニング  
予防検診、レーザー治療、かみ合わせ、フッ素塗布



 NCおびひろ  日専連ジェミス

| 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時30分まで |   |   |   |   |   |   |

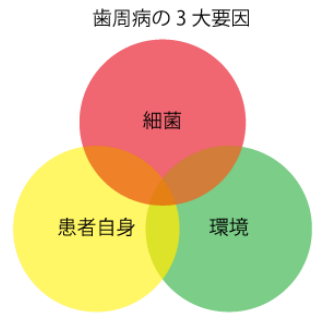
# 歯周病になりやすい人がある！

## 3カ月で お口の中は変化!?

歯周病は、中年以上の日本人の約80%以上の方が罹っている病気で、日本人が歯を失う原因のNo.1です。同じように口腔ケアをしても、歯周病になりやすい人とそうでない人がいます。その違いはどこにあるのでしょうか？

### ☆ 歯周病の要因は？

歯周病の発症や悪化に関わる要因は、①口の中の細菌の攻撃力 ②患者自身の抵抗力 ③生活習慣(環境)の3つに大きく分けることができます。



#### ■ 口の中の強い毒素をもつ細菌の増加

歯周病の原因は、口の中にいる歯周病菌です。人間の口の中には、約300~700種類の細菌があり、口の中により多くの種類の歯周病菌がいる人は、歯周病のリスクが高いと言えます。特にポルフィロモナス・ジンジバリスという菌を持っていると、歯周病が5倍も進行しやすいと言われています。

#### ■ 患者自身の抵抗力や免疫力の低下

##### ① 糖尿病、予備軍の人

どんなに強力な歯周病菌が攻撃をしてきても、抵抗力や免疫力が高ければやっつけることができますが、糖尿病で免疫力が低下している人は、歯周病に罹りやすく、悪化しやすいと言われています。また、歯周病が良くなれば、糖尿病も改善するという研究結果があります。



##### ② 中高年は免疫力低下に注意

歯周病は、年齢が高くなるほどリスクが高まります。女性は30歳が歯周病元年といわれています。更年期など、ホルモンバランスが変動する時は特に注意が必要です。

#### ■ 歯垢とバイオフィルム

歯周病の予防で一番重要なのは、毎日の「歯磨き」です。しかし、しっかりと歯磨きをしているつもりなのに、虫歯や歯周病に罹ってしまう人がいます。これは、日々の歯磨きだけでは、口の中の汚れを全て取り除く事はできないからです。磨き残したプラークがバイオフィルムを形成し、歯石になって3ヶ月ほどで病原性を増していくのです。

歯周病を予防するためには、歯科医院で歯科衛生士さんに専用の器械や器具を使って徹底的に除去してもらう必要があります。また、日ごろから歯周病予防効果の高い歯磨剤を使い、ワンタフト歯ブラシや歯間ブラシ、デンタルフロスなどを効果的に使用などして、できるだけ歯と歯の間や、歯茎付近の歯垢を除去することが必要です。そして何よりも大切なのは、定期的に予防に通院して歯周病を予防し、早期に発見することです。詳しくは歯科医師か歯科衛生士に質問してくださいね。