



デンタル ニュース



2007.2月号

2月4日は立春。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。この時期の天気予報でもっともよく聞くコメントですね。立春前日の3日は節分です。皆さんは豆まきをしますか？鬼に豆をぶつけて邪気を払い、この年の無病息災を願い、まかれた炒り大豆を年の数だけ食べます。歯と歯ぐきを丈夫にする栄養がたっぷり含まれた豆をよく噛んで食べれば、あごを鍛えるのにも栄養的にも、また脳の活性化にも良し、と良いことづくめ。あなたの歯は炒り大豆を問題なく食べられますか？歯の痛み、ぐらつきがあったら早めに治療しましょう。

たんぽぽ歯科からのお知らせ



受験生の皆さんは、
本番で実力を出しきるためにも
歯の痛みがある場合は早めに治療しましょう。



たんぽぽ歯科

住 所 海老名市河原口787
西山ビル5F
電 話 046-235-2233
診療科目 一般歯科、小児歯科、歯列矯正
審美歯科、インプラント 予防検診
フッ素塗布



歯周病

生活習慣病の 1 つといわれる歯周病。「歯周病」という名前は世間一般に知られていますが、これは比較的新しい呼び方。昔は「歯槽膿漏 (しそうのうろう)」と呼ばれていて「リンゴをかじると歯ぐきから血が出ませんか？」というCMもありました。中高年以上の病気と思われがちですが、30歳以上の成人の 8割以上が歯周病にかかり、最近ではお菓子や清涼飲料を摂りすぎる小中学生などにも広がっていて、今や「国民総歯周病」の時代といっても過言ではないようです。

どんな病気？

歯周病とは、文字通り、歯を支える周りの組織の病気です。歯ぐきに化膿性の炎症が起き、歯ぐきが腫れ、口臭がひどくなり、膿が出たり、歯を支えている骨がやせて歯がグラグラになり、最後には歯が抜けてしまうという、歯周組織を破壊する恐ろしい病気です。痛みもなく静かに進行するので自覚症状がなく、放置してしまうケースが多いため気がついた時にはかなり重症になっていることがあります。実は、中年以降の成人が歯をなくす一番の原因がこの歯周病なのです。

どんな症状？あなたもチェック！

こんな症状が 1 つでもあったら要注意！急いで歯科に行きましょう。

| | |
|---------------------------------|-------------------------|
| 歯を磨くと血が出る。 | 歯石がたまっている。 |
| 歯肉が赤く腫れている。 | 歯ぐきから膿が出る。 |
| 冷たいものや熱いものを飲んだり食べたりすると歯や歯肉がしみる。 | 歯ぐきが後退して、歯が長くなったように見える。 |
| 朝起きた時、口の中がネバネバする。 | 歯と歯の間の隙間に食物がよくつまる。 |
| 口臭がする。 | 歯がグラグラする。 |

原因は？

歯周病の一番の原因は歯の汚れ、歯垢 (プラーク) です。口の中で繁殖した細菌が、水に溶けにくいネバネバした物質と一緒に歯に付着した汚れが歯垢です。放置した歯垢が石灰化したものが歯石 (タータ) で、これらが感染を招き、次第に歯と歯肉の間に隙間 (歯周ポケット) ができ、歯周組織を破壊していきます。そして、歯垢を増加させたり除去しにくくする要因として、歯並び、かみ合わせの悪さ、歯ぎしり、ストレス、喫煙、口呼吸なども相当します。

予防法は？

プラークコントロール

歯磨きで歯垢を歯に付着させないこと。歯科医院で、正しい歯磨き方法や食事の取り方の指導をしてもらいましょう。

歯石を取り除く

歯科医院で、歯にこびりついた歯石を、専用の器具で取り除いてもらいましょう。

PMTC (プロフェッショナル・マニキュア・トゥース・クリーニング) をおこなう

歯科医院で、歯磨きでは落としきれない汚れを、専用の機械で徹底的にクリーニングして、その後コーティングして仕上げてもらいましょう。

歯周病は、自分自身のケアと歯科での検診 & ケアで予防できます

