



株価が上がりまくった平成25年も終わり、新年は春から消費税も上がる日本経済の行方はいかに？さて、冬は空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行する時期です。感染予防にはまず手洗い、うがいが重要なのもうお分かりですね。受付のおねえさんに言われてテキトーにやっけてははいけませんよ。正しいうがい手洗いで細菌やウイルスから身を守り、寒い季節を元気に乗り切ろう！

口臭について（伊藤）

自分のものでも、他人のものでも、口臭が気にならない人はいないでしょう。匂いの強い食事の後や、起床時、むし歯など口腔内の疾患があるとき… 一口に「口臭」といっても、その原因や対策は様々です。ところで、健康な方でも口臭はある程度存在し、「生理的口臭」といいます。異常な場合は何らかの病的な原因によって起こりますので、原因を取り去れば臭いが低減します。

《病的口臭の原因》

- ①全身的な病気が原因のもの…耳鼻科、呼吸器系の疾患が原因
- ②口の中が原因のもの…むし歯や歯周病、不十分な口腔清掃が原因

口腔内を由来とする口臭の原因物質は、口腔細菌が発生させる「揮発性硫黄化合物（VSC）」です。進行した歯周病の場合、深い歯周ポケットの奥深くに酸素を嫌う（嫌気性）細菌がいるため、口臭が発生することがあります。健康な人のお口の中にも細菌はいますが、VSCは嫌気性細菌が発生させるため、歯周病の強い人は口臭のリスクが高まります。

また、むし歯や歯周病でもない、歯磨きもしっかりしている…それなのに口臭が気になる人は、歯間部の磨き残しや舌の表面の白い汚れに着目してみましょう。デンタルフロスや歯間ブラシ、舌クリーナーの使用が効果的です。特に舌の汚れは「舌苔」といい、嫌気性菌の代謝によってつくられ、VSCを強く発生させるとも言われています。

舌苔の清掃時には歯ブラシではなく、舌クリーナーが効果的です！

- 舌を強くこすり過ぎない…舌表面の味覚受容体「味蕾」を傷つけてしまいます
- 歯磨き粉はつけず、水だけで磨く…歯磨き粉はあくまで歯を磨くために使います
- 継続して行う…一度に全ての舌苔を除去しようとせず、毎日少しずつお手入れをしましょう



舌クリーナー ¥420

これらのどれにも原因が当てはまらず、それでも口臭が気になる場合は口臭恐怖症の可能性ががあります。実際には匂いが無いのに過剰に口臭を気にする、口臭があると思込むといった症状があり、まれに20~30代の女性に見られることがあります。

まずは誰しも口臭が多少あるという事を理解し、正しいケアを行いましょう！



口腔細菌・免疫検査（黒川）

以前は歯科治療というと、歯が痛くなる→削る・抜く→つめる・被せる・義歯を入れるという事が主体でした。しかし最近は予防歯科医療が一般市民にも受け入れられ、定期的な検診・早期発見・リスク確認をして快適な口腔内を保っている方が増えてきました。

当医院では開院時からお口の健康手帳にある口腔内写真、むし歯や歯周病の検査データにより、口腔内の状態を皆様にわかりやすく情報提供しております。

一般医科の健康診断では、血液検査、尿検査、各種レントゲン検査など様々な検査があります。検査結果をもとに治療が必要か診断されるばかりでなく、今後も病気にならないように心がける効果があります。予防歯科では歯周病や虫歯の原因となる細菌の種類と量から口腔の現状を定量し、さらに身体の免疫力を把握することで治療や管理に役立つ検査があります。

口腔内細菌検査…むし歯関連細菌3種と歯周病原細菌5種を測定

遺伝子を用いた菌数測定法（リアルタイムPCR法）

DNAの正確な定量が可能

唾液を検体として採取



血漿抗体価検査

血液を指先からランセットという針を用いて採取

歯周病菌の感染度と免疫力を把握できる



予防歯科検査料…¥42000税込

レントゲン検査、歯周ポケット検査、他 上記2種類の検査を術前、術後に行う事でより有意義な治療やメンテナンスにつなげていけると思います。

以前より当院のかわら版やテレビや新聞などの記事にあるように、歯や口腔内のメンテナンスをしっかりとすれば、食べ物を良く噛んで飲み込む力が維持できるだけでなく、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病、認知症など様々な病気を予防する事にもつながります。歯と歯茎の間に歯垢プラークがたまって細菌が増えると高齢者においては誤嚥性肺炎を起こしやすいことも認知されてきています。また、歯茎に炎症が起こるとインスリンの働きが悪くなり糖尿病に影響するともわかってきました。

最近では入院中の患者さんにも手術前と手術後の口腔ケアを行なう周術期口腔ケアが実践されます。これにより術後の回復が早くなり入院期間も短くなる事が実証されています。病気が早く治り治療費も減ることは患者さんにとっても保険の財政にとっても喜ばしいことです。

健康維持して楽しい生活、長寿の近道は口腔ケアに在り！