

亀の井歯科 かわら版

2009 春号 vol.2

桜の花も早々に散り日々暖かさが増し過ごしやすくなってまいりました。

フレッシュに新生活が始まった方も多いことと存じます。何かと忙しい毎日で生活が不規則になりがちです。そしてハブラシもおろそかになっていたりしませんか？

日に一度くらいは鏡の前で今日の己を反省し、ついでに歯もしっかり磨き、明日への活力を見出してみましょ！

◇「お口の中は大丈夫？」◇ (記 黒川)

初期の歯周病はほとんど自覚症状がありません。歯周病危険度チェックしてみませんか？

項目についてあてはまるものにチェックしてみましょ！

- | | |
|------------------|---------------------|
| ◇ 口の中がねばねばする | ◇ 口臭が気になる |
| ◇ 歯と歯の間に食べ物がはさまる | ◇ 歯が長くなったように感じる |
| ◇ 歯茎を押すと血や膿が出る | ◇ 硬いものが咬めない |
| ◇ 歯を磨くと出血する | ◇ 歯がしみる |
| ◇ 歯がぐらぐらする | ◇ 歯茎がはれている |
| ◇ 歯茎が浮くような感じがする | ◇ 何か問題がないと歯科医院に行かない |

チェックが何個付きましたか？

0個…歯周病の心配はありませんが数回/年の定期健診を受診ましょ

1～5個…歯周病の疑いがあります

6個以上…歯周病がかなり進行している可能性があります

結論は「どなたでも定期的に歯科医院に行く必要がある」ということがわかりましたか？

次回は歯周病の原因と全身への影響についてお話しましょ！



亀の井歯科

◇子供のおやつの食べ方・選び方のコツ◇ (記 青木)

…むし歯を予防するための方法は歯磨きだけではありません…

きちんと歯磨きをしていてもおやつの食べ方や食習慣によってむし歯や歯周病、しいては糖尿病などの全身疾患の予備軍（メタボリック症候群）になってしまう危険があります！

子供さんがむし歯になり易いおやつの食べ方は、

- ・ダラダラ不規則に食べたり飲む
- ・子供が欲しがるとおやつをあげる
- ・お菓子を袋ごと渡す
- ・飲み物を缶やペットボトルごとあげる
- ・哺乳瓶でスポーツ飲料などを飲ませる

おやつの選び方に注意！むし歯菌は砂糖が大好きです！

- ・自然の甘みを味わう（果物、野菜スティックなど）
- ・甘い物だけがおやつではない（チーズ、小魚など）
- ・歯を溶かす物は控える（炭酸、乳酸、スポーツ飲料）



子供も大人も一度おやつの食べ方など食生活を見直してむし歯になりにくい歯と健康な体を作りましょう。甘い食品ばかり摂取するのはよくありませんが、砂糖も時として体に必要です。決めた時間に摂取し、その後しっかり歯磨きすることを心がけましょう！

6月になると学校などで歯科検診があります。むし歯は全部治したはずなのに「なんでー！要治療になってるじゃーん」というお話をよく聞きます。むし歯の進行止めを塗った場所がチェックされている事が多いです。心配な場合は来院される事をおすすめします。

◇歯科衛生士になりました！◇ (記 宮久保)

助手の経験を経て3月に歯科衛生士国家試験に合格し、あらためて皆さんの健康のお手伝いをさせていただきます！

卒業旅行でセブ島（フィリピン）に行ってきました。現地の方は虫歯だろうが、歯周病だろうが気にしてない様子です。発展地上国というものの歯科医院が見当たりません。若くても歯がないままの人も目に付きました。日本では格安で保険治療が受けられて、歯に対して関心が持てるというとても幸せな国なんだなぁとあらためて実感しました。

皆さん歯を大切にしましょうね！

次号は7月ごろの予定です www.i-tdp.com

亀の井歯科 04-7150-8046