なしき歯科医院新聞 2011年10月1日



こんにちは!なしき歯科医院 院長の梨木 賢二(なしき けんじ)です。

今年は、9月にはいっても「暑い、暑い」と言っていたのに、急に平年並みの秋らしい気温になり、体調をくず されていないでしょうか?今月も、ずっと自分の歯でここちよく食事していただくために、役に立つ情報をお伝 えいたします。どうぞよろしくお願いします。



どうしてお年寄りは、みんな入れ歯なんだろう? **Ⅱ**

前回号で、年を取ったら入れ歯になるのは当たり前ではなく、スウェーデンをはじめとする欧米では、 年をとっても自分の歯で食べる方が当たり前で、歯が抜けるのは老化現象ではなく、歯を失う原因の 90%以上は「歯周病」と「むし歯」であることを、お伝えしました。今回は、歯を失ってしまうもう 一つの原因、むし歯についてお話しします。



[']こわ〜いむし歯の原因菌 <u>ミュータンス菌</u>

お口の中には、細菌がいっぱい!中でも、むし歯の原因となるのは主に**ミュータンス菌**です。ミュータ ンス菌は、お口の中の食べかすに含まれる「糖」を分解してネバネバした物質を作り出し、自分たちの 住みかとなるプラーク(歯垢)を形成し、歯の表面にガッチリ付着します。そして、プラークの中で、 糖を栄養源にしてどんどん増えていきます。ミュータンス菌は同時に酸を作り出して、この<mark>酸が歯を溶</mark> かしてしまうのです。これがむし歯という歯の病気なのです。酸が歯の表面を溶かすと、歯がすりガラ スのように白っぽく濁って見えます。これが初期のむし歯です。これがもう少し進むと歯に穴があき、 さらに奥に進んで歯の中にある神経と血管がある場所にまで到達すると、「歯が痛い!」という症状が 出ます。



むし歯を予防するポイント

- ①お口の中に食べ物の食べかすを残さないことが大切! 毎食後と就寝前には、かならず歯を磨いてくださいね。
- ②歯を、むし歯になりにくい強~い歯質にすること。(フッ素を利用しましょう♪)
- ③だらだらと食べ物やお菓子を食べ続けない。 甘いものをとりすぎないように気をつけてくださいね。
- ④ミュータンス菌の住みかとなっているプラークを、定期的(3ヶ月~4ヶ月に1回)に

 歯医者さんで クリーニングして取り除きましょう。 歯の根元につきやすい歯石にも細菌がたくさんいます。 プラー クや歯石を取ると、

 □臭も改善します。歯医者さんできれいに取ってもらってください!

意識していないと、お口の中が今どうなっているか、自分では気が付きづらいものです。 歯が痛くなってからだと通院回数も増えるし、痛みを伴う治療になる可能性が高くなります。 お口の中に気になるところがある方、むし歯や歯周病の総点検をしたい方…… 今すぐお電話でご予約ください!

なしき歯科医院 ☎ 0138-46-7890



受付担当の熊木 幸(みゆき)さんの紹介をします!

熊木さんは、なしき歯科医院に努めて15年以上受付をしているベテランさんです!!いつも明るい 笑顔で患者さんを迎えています。なんでも知っているので、困ったことなど気になることがあったら気軽に聞いてみてください。親切に教えてくれますよぉ~

スタッフの面倒見もよく`なしき歯科´の母という存在ですね。休日は健康のためウォーキングをしているそうですよ!!

そんな魅力ある素敵な女性熊木 幸さんを紹介した小泉でした。

$\widetilde{\mathbb{Q}}$

旅レポ 富良野〜美瑛

ちょっと前まで「暑い、暑い」と言っていたのに、 ちゃんと秋はきますね。*。*

はいっ!!今回の、旅レポ☆

7月には、富良野〜美瑛に、花畑見に行きました☆ 今回はその中の1枚!

見てください!!この色とりどりの花たち♪



綺麗でしょう!

そよ風が心地よく、流れてくるお花たちのかおり♪ たまらなく、癒されました!!

自分の家の、庭が草花に囲まれていたら、毎日ハッ ピーでいられそうだなぁ☆ 真嶋でした。

(···)

むし歯と口臭の原因!

歯と歯の間の食べかすを取り除くデンタルフロス

先月につづきデンタルフロスのお話です♪ むし歯の原因となるプラーク(歯垢)は、歯の表面だけで なく、歯と歯の境目や歯と歯ぐきの間の溝にもたまります!

プラークは、むし歯だけでなく、口臭や歯周病の原因にもなるんです。

歯と歯の境目は、歯ブラシでは58%の汚れしか取り除けませんが、**歯ブラシとデンタルフロスで約86%の汚れがきれいに**なります!

歯と歯ぐきの間の溝は、歯ブラシではごく浅いところまで (O・1 mm 以下)しか届きませんが、デンタルフロスでは 深~いところまで届いてきれいにします(2・0~3・5 mm)。

むし歯予防、口臭予防、歯周病予防のため、歯と歯の境目、 歯と歯ぐきの間の溝のプラークが除去できるフロスを使って みてください! ●フロスは当院でもご購入いただけます





院長も使っているデンタルフロスです!

- ●johnson and johnson (左) は735円
- ●ruscello floss (右) は310円 受付にてどうぞ!デンタルフロスのやり 方が分らない方は、お気軽にご相談くださ い。鏡を見ながらお教えします。

なしき歯科医院 函館市桔梗3-17-29 ご予約・ご相談は ☎ 0138-46-7890

http://nashiki-dental.com/ http://hakodate-implant.com

10月31日(月)の午前は休診で、受付は午後2時半からです。 30日(日)大阪でのセミナーに 出席してきます。

