

# 哲風会通信

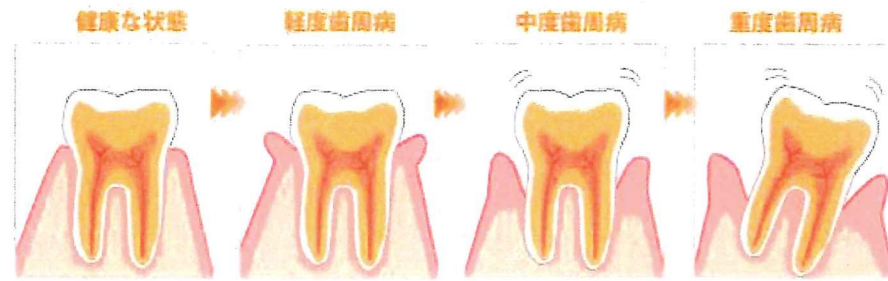
2023. 7 VOL.138

梅雨の晴れ間に、夏の足音が間近に感じられ心が弾む季節になりました。今年こそはお祭りや花火大会など楽しいイベントに参加し、たくさんの笑顔の花を咲かせましょう。



## 『歯周病とは』

今年の5月からマスク着用が自己判断になり、外す機会が多くなると思います。笑顔の花を咲かせるためには、口腔内を綺麗にしなければいけません。そこで皆さんは歯周病という言葉を知っていますか！？歯周病とは、細菌の感染によって歯ぐきが赤く腫れたり、歯が抜け落ちたりすることで、日本人の約80%の方がかかっているといわれる身近な病気です。そこで歯周病について詳しく理解していきましょう。



## ○歯周病の原因は？

歯周病の一番の原因は歯に付着するプラーク(歯垢)です。プラークを形成しやすい食べ物としては粘着性の高い食べ物があります。また、糖分が高い食べ物もプラークを形成する細菌の活動を助ける原因となります。さらに不規則な生活、歯ぎしり、合っていない入れ歯、喫煙なども歯周病を進行させてしまう原因になります。

## ○歯周病になりやすい人は？

歯磨きが十分に出来ていない、喫煙の習慣がある、ストレスがある人などがなりやすい傾向にあります。歯周病が進行すると歯を失うだけでなく、糖尿病や動脈硬化などの全身疾患に関係ある事が分かってきています。

①歯磨きが十分に出来ていない ⇒

- ・食後の歯磨き習慣がない
- ・歯列不正
- ・被せ物が多い
- ・長年の喫煙習慣
- ・血行が悪くなる
- ・唾液減少と免疫力の低下

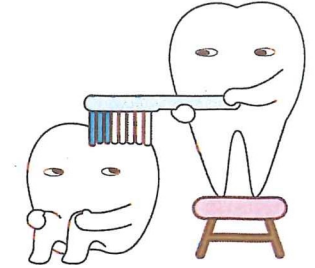
②喫煙の習慣がある ⇒

③ストレスがある ⇒

## ○歯周病の症状は？

自覚症状

- 歯磨きすると歯茎から血がでる
- 口臭がある
- 歯がグラグラ動く感じがする
- 歯が浮いたような感覚がある
- 歯茎が真っ赤、紫色になる 等



## ○歯周病を治すには

日々歯に付着してしまうプラークを、日常のブラッシングでしっかり除去することです。定期的に歯科クリニックを受診し、プラークや歯石のチェックをし除去してもらうようにしましょう。また噛み合わせに問題が生じている場合には、歯の一部を削るなどして、噛み合わせの調整を行います。

## 今月の担当

今月の通信担当の伊藤です。去年の10月からちづ歯科クリニックで働いています。食べ歩きが大好きで、半年前からラーメン巡りをしていて「二郎系ラーメン」にハマってしまいました！まだ数件しか分からないのでおすすめのラーメン屋さんがあったらぜひ教えてください(\*^^\*)



医療法人 哲風会  
むさしデンタルオフィス  
〒010-0912  
秋田市保戸野通町4-8  
TEL: 018-853-8214  
フリーアクセス: 0800-800-8461

医療法人 哲風会  
ちづ歯科クリニック  
〒018-1605  
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝233-1  
TEL: 018-875-2801