

伊藤歯科クリニック

デンタルニュース

DENTAL NEWS

2012年

9月号

9月になりました。食欲の秋の到来です！旬の食べ物が食卓に並び、まだ暑さは続いていても秋が来たのだなぁ〜と実感しますね。

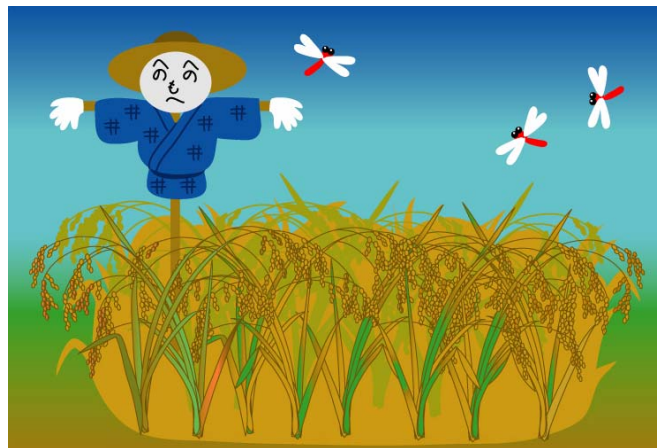
秋に美味しい魚といえば「サンマ」です。脂ののったサンマは本当に美味しく最高ですよ。実はサンマはただ美味しいだけでなく栄養も豊富なので、「サンマが出るとアンマが引っ込む」ということわざがあるほど。動脈硬化、脳卒中、高血圧などの成人病予防、口内炎・口角炎の予防、骨軟化症の予防。（骨を強くする）、カゼ予防、生活習慣病、脳の発達を促進する。認知症の予防、悪性貧血の予防など、様々な効果があるそうです。美味しいサンマの見分け方は、肥っていて尾のつけ根や腹の部分が黄みががっているもの。色ツヤがよく真っ青なものを選びましょう。

秋は気温が変わりやすく、体調を崩しやすい季節です。旬の食材をたくさん食べて、健康的に過ごしましょうね！また、歯が健康でなければ食べ物もおいしく食べられません。3か月に一度は、歯科検診へきてくださいね。

伊藤歯科クリニックからのお知らせ



3か月に一度は
歯科検診を受けましょう。



伊藤歯科クリニック

住 所 大阪市淀川区東三国5-1-1 近藤ビル2階

電 話 06-6396-5566

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、往診 CT完備

交通手段 地下鉄御堂筋線 東三国②番出口徒歩すぐ

おいしいものをおいし
いと味わうためには、
歯はかせません。
お口のクリーニングを
あなたの習慣にしまし
よう！！

| 診察時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 午前 | 9:30 ~13:00 | 9:30 ~13:00 | 9:30 ~13:00 | 9:30 ~13:00 | 9:30 ~13:00 | 9:00 ~12:30 |
| 午後 | 15:30 ~20:00 | 15:30 ~20:00 | 15:30 ~20:00 | 15:30 ~20:00 | 15:30 ~20:00 | 14:00 ~17:00 |
| 休診日：日曜・祝日 | | | | | | |

日本人の国民病～歯周病～

★日本人が歯を失う原因とは？

日本人が歯を失う2大原因はむし歯と歯周病です。そのうち歯周病は、今や日本人の国民病になっています。日本人の一人あたりの平均現存歯数は、20代で29本、30代で28本、40代で27本と少しずつ減ってくるのですが、50代になると24本、60代で18本、70代では12本と、40代を境に急速に失われていきます。20代から30代で歯を失う原因の大部分は虫歯ですが、40代以降の原因のほとんどは歯周病です。このように歯周病は中高年以降の人が圧倒的に多く、軽度のものも含めると、成人の約90%近くが歯周病にかかっていると言われているほどです。

★歯周病とはどんな病気？

歯周病とは、歯ぐきに起きる化膿性の炎症です。口が臭くなったり、歯を支えている歯槽骨がやせ、歯が支えを失ってぐらぐらになり、最終的には抜けてしまいます。痛みもなくじわじわと進行していくので、サイレント・ディーズ（静かなる病気）とも呼ばれています。

★歯周病の原因と症状

歯周病の一番の原因は歯の汚れ（プラーク）です。プラークの中にある細菌が、歯と歯茎の隙間に溜まると、繁殖して歯周病を引き起こすのです。



症状は、1、歯を磨くと血が出る。2、時々歯肉が腫れる。3、口臭が出る。4、歯が長くなったように感じる（歯肉が後退したように感じる。）5、歯と歯の隙間ができて食べ物が挟まりやすくなる。6、歯がぐらぐらと動くようになりよく噛めなくなる。7、歯が抜ける。という順番で進行します。

★歯周病を予防しよう

下記のような症状がある人は歯周病の可能性ががあります。至急歯科検診を受診してくださいね。

歯周病チェック

- 朝起きた時、口の中がネバネバする。
- ブラッシング時に出血する。
- 口臭がする。親しい人に口臭を指摘される。
- 歯肉がむずがゆく、浮いているような感覚がある。
- 歯肉が赤や赤紫色に腫れている。（健康的な歯肉はピンク色でひきしまっている）
- かたい物が噛みにくい。
- 歯が長くなったような気がする。
- 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間がでてきた。



歯周病の予防には、歯磨きなどのセルフコントロールはもちろん大切ですが、歯科医院のプロのメンテナンスがとても重要です。3か月に1度は歯科検診を受け、歯石除去やPMT C（プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング）などの処置を受けて定期的にメンテナンスしましょう。



伊藤歯科クリニック

