

# DENTAL NEWS



3月に入り、やっと春が近づいてきましたね。みなさん、こんにちは。すずき歯科医院、副院長の鈴木です。春はとても気持ち良い季節ですが、花粉症の人には辛い季節です。またこの時期は、虫歯や歯周病になりやすい季節でもあります。



なぜならば、花粉症になると、鼻呼吸がしにくく、口で呼吸をしてしまうため、口の中が乾燥してしまうからです。

また、花粉症の薬(アレルギー用の抗ヒスタミン剤など)を使用していると、副作用によりお口の中が乾燥しやすくなることもあります。さらに、口が乾燥し、飴などを口にすることが多くなることも要因の一つです。花粉症の季節は虫歯や歯周病になりやすい季節ととらえ、歯磨きや歯科健診などのお口のケアに力を入れましょう。

すずき歯科医院からのお知らせ

丁寧に歯磨きをしましょう。

鼻のつまりが苦しいときは、小鼻の両脇にある「迎香(げいこう)」というつぼを押すと効果があるそうです。人差し指やペンなどで「3秒押しして3秒休む」を7~8回続けると鼻の通りがよくなるそうですよ。

## 患者様アンケートのご紹介

〜〜いつもありがとうございます〜〜

治療の方法、説明を分かりやすくしていただき、クライアントの立場で治療を進めていただいたこと、クライアントと一緒に治療していただいた事にオンツアしています。

スタッフの皆さんの明るく新親切な対応にいただき、事もオンツアしています。ありがとうございます。

思いきって通い始めて良かった。もう食べ物もバリバリ、食べられる事が出来ないと思っていたが、根気よく治療をして頂き、今では大きな口で、大笑いしながら、バリバリ食べています。治療の進み具合や口の中のケアに対し、先生はもちろん、スタッフのみずさん全員が、一緒によろこんでくれます。ずいぶん悩んでいたが、もと早く来れば良かった。 Y.A様

歯医者(病院)嫌いの私でしたが... 院長先生はじめ、歯科衛生士の方々、みんな感じが良く、とても良いので本当に感謝しています。ありがとうございました。 院内の雰囲気もとてもいいので、来やすかったです。 今後も、定期検診をよろしくお願いします。 30代 女性

バックナンバーは、ホームページをご覧ください。

すずき歯科 伊勢崎 検索



# 歯周ポケットってなあに？

## ★歯周ポケットとは？

歯周ポケットとは、歯と歯茎のあいだの溝のことです。健康な状態では1~2ミリ、歯肉炎の場合は3~4ミリ、重度の歯周病の場合は6ミリ以上の溝があります。歯周ポケットは、プローブという専用の器具で測定します。歯根の長さは10数ミリですので、6ミリ以上の溝というのは、かなり不安定な状態ということが想像できますね。



## ★どうして歯周ポケットは深くなるの？

歯磨きがきちんできていないと、歯周ポケットの周りにプラーク（細菌と汚れの塊）が溜まり、次第に歯周ポケットの中に入ってしまう。歯周病菌が内部で炎症を起こすと、歯と歯茎の間が次第に剥がれ、周囲の歯肉も腫れるので、溝が深くなっていくのです。

## ★歯周ポケットの問題点

### 歯周ポケットに汚れがたまる

歯周ポケットは、うまく歯磨きができないところにできやすいのですが、ポケットが深くなることでますます歯ブラシが届かなくなり、汚れがどんどんたまりやすくなります。



### 歯茎の腫れを引き起こす

汚れが歯周ポケットにたまると、歯周病菌の働きで炎症が起きます。炎症が起きると歯茎が腫れて傷んだトマトのようにプヨプヨになり、出血しやすくなります。

### 歯がしみやすくなる

歯と歯茎の溝が深くなり、敏感な根元の部分に水などが入り込むと、しみやすくなります。

### 口臭が強くなる

ポケットの中に汚れや細菌が溜まっているため、口臭がきつくなります。

### 歯がぐらついてくる

やがて、歯周病菌の毒素で歯を支えている歯槽骨が溶けていきます。最終的には歯がぐらついて抜けてしまいます。

## ★予防法は？

歯周ポケットの深さは自分ではわかりにくいものです。また、4ミリ以上の歯周ポケットの汚れや歯石は歯磨きでは落とせないため、歯科医院での専門の処置が必要です。歯茎が腫れぼったくなったり、歯磨きの際に血が出る方は、すぐに受診してくださいね。



歯周病や虫歯の一番の予防法は丁寧な歯磨きです。歯周ポケットをつくる原因となる、細菌や汚れを歯の表面につけないように、日ごろから歯と歯肉の境目の溝を中心に歯を磨きましょう。



皆さんのライフサポーター すずき歯科医院

