

DENTAL NEWS



9月になりました。食欲の秋の到来です！旬の食べ物が増え、食卓に並ぶと、まだ暑さは続いていても秋が来たのだなあ～と実感しますね。みなさん、こんにちは。すずき歯科医院、副院長の鈴木です。



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～4か月に一度は、歯科健診へきてくださいね。

すずき歯科医院からのお知らせ



3～4か月に一度は
歯科健診を受けましょう。

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～4か月に一度は、歯科健診へきてくださいね。

~~~~~ 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

説明がわかりやすく、治療も丁寧にしていただき、~~非常~~安心して通院できました。今後は定期的に検診を受け、歯を大切にしていきたいと思っております。引き続きよろしくお願いいたします。

歯が悪く自分にも初めての入れ歯大変心配していましたが先生や歯医者にお世話になり自分にあった入れ歯になりました。大変お世話になりました。

ていねいに治療していただき、受付の方の印象も良く、院内も明るくて、私だけだけでなく、子供も通わせたいと思ってきました。時間通りに予約した時間で終わるので、助かります。正直、歯医者には苦手でしたが、これから通い続けようと思える歯医者さんに会えました。

治療に関しての説明が「まやかで」わかりやすく安心して治療が出来ました。

やさしく接して頂いた事、虫歯が無いと言われた事、いつも歯医者に来るのはイヤなのに帰りが来た良かったです。



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。



皆さんのライフサポーター すずき歯科医院

