

歯つらつ

2015年6月
231号

発行所
齋藤歯科診療所

由利本荘市美倉町 47-1

TEL 0120-24-4182

www.saitoshika.net

～診療時間～

曜日：月曜～土曜

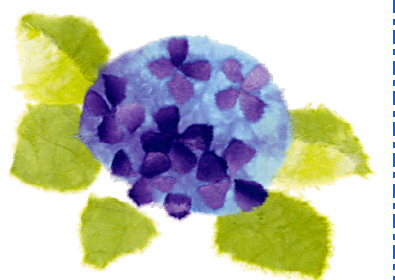
時間：午前 9:00～1:00

：午後 2:00～6:00

～休診日～

日曜・祝日

第2・4木曜日



シリーズの最後は予防とメンテナンス（定期検診）についてです。

歯周病の予防の基本はプラーク（細菌）を残しておかないことです。毎日のブラッシングや定期的なクリーニングが大切です。

お口の中でプラークはバイオフィルムという薄い膜をつくり、歯に張りつき、歯ぐきの炎症を引き起こします。そのままにしておくと痛みがなくても歯周病が進行していき

ます。プラークがさらに硬くなって歯石になってしまうと、自

歯周病 シリーズ4 予防とメンテナンス

分で取ることはできませんし、歯の表面がザラザラとして、さらにバイオフィルムが付くやすくなってしまう。

歯周病を治療する上で留意すべきこととして、糖尿病などの全身疾患もあります。

身体の防御機能が低下しやすくなり、歯周病がすすみやすくなるため全身状態のコントロールが重要となります。

また、たばこも歯周病を悪化させる要因の一つです。

食後のブラッシングを行うだけでなく、全身疾患や生活



々と歯周病予防と効果的治療のため今後何をすべきかを考え、

議論するという学術大会でした。当院長も臨床ポスター発表

にて、若いうちから歯周病がすすむ侵襲性歯周炎患者に対しての歯周治療とその経過について報告し、諸先生方と討論をしておりました。

ちなみにこれは宣伝ではなく、ただのお知らせですが、当院長は日本歯周病学会の専門医であり、かつ指導医です。

日本歯周病学会の指導医は、今のところ秋田県には2名のみ

です。

習慣なども改善することも歯周病を治療する上で必要です。次にメンテナンス時のチェック項目です。

1. 歯磨きの状態

ブラッシングを行っていても、期間が経つと磨きやすいところを中心になってしまった

り、自己流の磨き方に変化してしまうことがあります。お口の状態をみながら、一人一人に合わせた磨き方を指導させて頂きます。

2. 歯ぐきの状態や歯周ポケットの深さ

歯ぐきの見た目の変化がなくてもポケットが深くなっ

たり、当院長に相談してみ

下さい。

この大会では医科の先生方の講演も聴くことが出来ました。

中でも「小さな酵母から広がったオートファジーの世界」、

「アレルギー病はなぜ増えたか」という講演が私にとって興味深く、歯周病と直接結びつかなくとも

教養として勉強になりました。もちろん歯周基本治療の大切

いたり、歯肉が炎症を起こし、ブラッシングだけで出血してしまふことがあります。

歯周ポケットのチェックでは、深さが増したり出血していないかなどを調べます。

3. 咬み合わせ

咬み合わせのバランスが悪いと歯槽骨(歯を支えている骨)に負担が大きくなり、歯周病の進行を早めてしまうため、咬み合わせのチェックも行います。

4. その他の義歯や修復物の状態

義歯が合わずに粘膜に炎症が起こっていないか、破損や欠けてたりしていないかなどの具合や治療した部位の状態をみていきます。

メンテナンスの期間については、歯周病の重症度にもよりますが、可能なら3ヶ月毎の受診をおすすめします。

痛みがなくても定期処置やクリーニングを受けることが、健康な口腔内を保つために必要です。

——長谷山——

さを改めて実感でき、有意義な学術大会でした。

医局員一同この度勉強したことを今後の臨床に活かし、皆様の健康と健口に役立つことができれば幸いです。——今泉——

よく噛むことの話

シリーズ2

歯科医師で料理研究家の田沼先生の「噛み方、食べ方」を紹介致します。

◎汚れの付きにくい食材
食物繊維が多い「根菜、乾物、葉物野菜、きのこ、海藻」は汚れがたまりにくい食材です。歯ごたえがあるので、よく噛むことで唾液の分泌が促進され、自浄作用も期待できます。

◎つい早食いになる
あまり噛まない早食いの方は、唾液の分泌が少ない傾向にあり、汚れがたまりやすいです。食材の数を増やすと噛む回数が増えやすくなります。

また、「歯ざわり、歯ごたえ、歯切れ」など食材の食感をたいせつにし、大きめ

に切るのも良い方法です。

◎治療中の食事

手術後や義歯を新しくしたばかりなどの治療中の場合は、強く噛まないように気をつけましょう。粘着性のある食べ物(ガム、キャラメル、餅など)も避けましょう。

また、歯の負担を軽減させるよう、煮物や蒸焼きにするなどして食材を柔らかくします。

◎やさしい弾力
痛みがなければ、両側の歯を使つて噛むようにしましょう。柔らかいけれど弾力のある食材「凍り豆腐、厚揚げ、こんにゃく、はるさめ」等がやさしい弾力もおすす



めです。

◎食感の違つものを組み合わせる
歯が抜けたままで噛み合う歯がないと唾液が十分に生まれません。柔らかいものでも食感の違うものを組み合わせると、自然と噛む回数が増えてよく唾液が出るようになります。

◎調理の工夫で食べやすく入れ歯で食べる際に痛む場合は、まずは歯科で調整しましょう。

食材は右記のやさしい弾力なものや、噛みきれない皮などには切れ込みを入れたり、煮汁にとろみをつけるなどの工夫で食べやすくなります。

健康な口腔内を保ち、歳を重ねても、自分の口から栄養を摂取していきましょう。

参照：栄養と料理 ——高原——

休診のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6 午後休診
7 休診	8	9	10	11 休診	12	13
14 休診	15	16	17	18	19	20
21 休診	22	23	24	25 休診	26	27
28 休診	29	30	6月			

6月の休診は左記の通りです。6日は午前中のみの診療です。ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願致します。

歯周病学会に参加

5月15日～16日、春季日本歯周病学会が幕張メッセで行われ、出席致しました。

テーマは「有病率8割に対する挑戦」というものでした。

人類史上最多の感染症としてギネスブックに収載されるほど罹患者が多い歯周病は、日本人の40歳以上では8割以上が罹っていることが知られています。

この事実を深刻に受け止め、有病率低下へと更なる努力をすることが必要で、参加される方