

うめだ歯科新聞

編集・発行 うめだ歯科 榎田芳巳
奈良県葛城市足田204番地
電話 0745-69-3600
www.umed-shika.com



30代から増加する

「根面う蝕」

こんな症状は要注意！



食べ物がはさまる

歯の根もとがしみる

年齢を重ねても自分の歯で食事を楽しめる人が増えてきている一方で、むし歯に悩む大人も増え続けています。

中でも多く見られるのが歯ぐきが下がってしまい、露出した歯の根もとの部分に発生するむし歯、『根面う蝕』です。

露出した部分は象牙質で『酸』への抵抗力が弱いので、むし歯になりやすいという特徴があります。

間食が多い・甘い物を頻繁に摂る・毎日晚酌が欠かれないという人は、歯が酸にさらされる時間が長くなり、むし歯リスクが増大することになってしまいます。

大切な歯をむし歯から守るために、日頃の食習慣にも気を配りましょう。

大人の歯を守る5つの食習慣

①

バランスの良い食事を心がける！

良質なたんぱく質や歯の再石灰化に必要なカルシウムやリン、これらがうまく働くためのビタミン類など、歯に必要な栄養素をバランスよく摂取できる食生活を楽しみましょう。

②

「しっかり噛む」で唾液を増やす！

唾液には、口内の汚れを洗い流すとともに、歯の再石灰化を促す働きがあります。唾液をたくさん出すために、食事の際によく噛んで食べることを心がけましょう。

③

だらだら飲みは歯を溶かす!?

長時間に及ぶ晩酌も、むし歯の原因に。ビールやワインなどアルコール類を飲むときは一緒に水を飲むようにすると、酸性に傾いた口内が中和される上に、悪酔いも防げて一石二鳥！



④

間食のタイミングを見直す！

食事や間食をするたびに、本来中性の口内は酸性に傾き、その時間が長く続くと歯に穴があいてむし歯になってしまいます。1日に何度もおやつを楽しむ習慣は見直しましょう。



⑤

酸度が高い飲み物は要注意！

清涼飲料水やスポーツ飲料は酸性度が高く、歯に大きなダメージを与えてしまうリスクが。柑橘系のジュースや野菜ジュース、お酢が入った健康飲料も歯のためには注意が必要です。

健康飲料の『黒酢』、コーラなどの炭酸飲料、濃度の濃い野菜ジュースなどを飲んだ後は、お水やお茶を飲んで、お口の中の酸性度を安全な状態にしましょう。

日本歯科医師会雑誌誌本より引用



We support CEREZO OSAKA



セレッソ大阪 応援医院

うめだ歯科は、セレッソ大阪を応援しています。 ©1994 OSAKA F.C.



シエン社機関誌より

かくれプラークは 歯周病の温床なんです

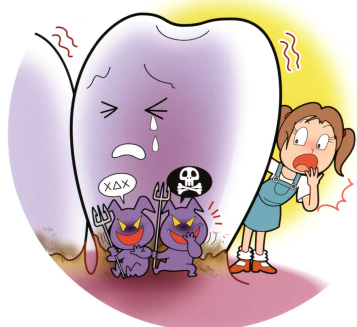
最近よく耳にする**プラーク**とは、歯垢（ばい菌の塊）のことです。

歯と歯ぐきの間の歯周ポケットと呼ばれる隙間に出来るプラークは、大きく分けて、**歯周ポケットの壁（歯の根の表面）にくっついているものと、歯周ポケットの中に溜まっているもの**に分類されます

歯周ポケットの中に溜まっている隠れたプラークには、自分で活発に動く細菌も含まれ、それらの細菌が歯周病の原因になります。

このような**かくれプラークの毒性**は歯ぐきの外に見える箇所に付着したプラークの**何十倍**にもなります。

歯周ポケットを放置して深くなってくると、口臭がひどくなったり、さらに進行してしまうと歯がぐらつくことがあり、最終的には歯が抜けてしまいます。



かくれプラークを防ぐためには？

歯周ポケットはが深くなってしまえば深いほど、溜まったプラークを除去することが困難になります。

毎日の歯みがきによるプラークコントロールと、定期的なプロによる歯や歯ぐきのクリーニングをお勧めします

- 殺菌成分を含んだ洗口剤を使う。
- デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助清掃具を使用する。
- フッ素含有の歯みがき剤を使用する
- 歯科医院で4～6ヶ月に一度の歯や歯ぐきの点検クリーニングの実施。



最新滅菌消毒機器が 新たに加わりました

滅菌の定義は**病原体・非病原体を問わず全ての微生物を死滅又は除去すること**です。いっぽう、**消毒**とは、病原性微生物を死滅、又は除去させて感染の危険をなくすことです。

当院では開設以来、2台の高圧蒸気滅菌器と、高速洗浄装置を設置して、器具の滅菌を行ってまいりましたが、この度、2台のうちドイツ製の滅菌器1台が引退し、新たに日本製滅菌器を購入し、高速洗浄機は、従来のドイツ製のものを最新式に買い換えました。

紫外線滅菌器4台も含めて、確実に滅菌消毒処理を行い、院内感染などを防止するよう、努めてまいります。



日本製高圧蒸気滅菌器



ドイツ製高速洗浄器



日本製高圧蒸気滅菌器



タービンを高速洗浄・注油



STOP!! 使いまわし

古今東西 入れ歯の歴史

下の写真は室町時代（西暦1336年～1573年）の**木製総入れ歯**です。

既に、現在と同様に上顎の粘膜に吸い付く構造をしています。当時は仏像の彫り師などが作っていたそうです。

一方、西洋の入れ歯は動物の歯や骨、象牙の加工から始まり、陶器製に進化しました。

あの食器のハイブランドの**ウェッジウッド**が入れ歯を作っていたというから驚きです。

日本では食事をする道具として**実用性優先**で進化したのに、西洋では舞踏会などで使う**おしゃれグッズ**として発達し、食事中ははずしていたそうです



安心・安全の医療宣言

- 定期的に研修会などを受講し、院内感染防止対策に取り組んでいます
- 消毒・滅菌処理を確実に実施しています

公益社団法人 日本歯科医師会
当院は歯科初診料の注1に規定する施設基準を満たしています



第32回 ご近所Walker

『ナナツモリ』

上牧町の片岡台にある、隠れ家的な、おしゃれなカフェです。

ランチプレートは、総菜の種類が豊富でどれも手間をかけた味で、上品な薄味で全て美味しくいただけます。

カフェの前の敷地内に『kiro』という洋菓子屋さんがあり、タルトやレモンケーキ、プリンが好評で、午前中には売り切れてしまうほど大人気です。

このカフェを知ったのも、いただきもので食べた、この洋菓子屋さんのプリンがとてもおいしかったのがきっかけでした。

店内は、木製の家具や、白い壁、自然物のオブジェなど、至る所に、オーナーのセンスの良さが感じられます。

食器はもちろん、コップや箸袋に至るまでこだわりも感じるお店です。

ランチ時は殆どが女性客で、月替わりランチの他に、数量限定の「**チキン南蛮プレート**」も人気です。

最寄りの駅はJR畠田駅ですが、**車で行くのが便利**と思います。お店正面のほかに北方に2箇所の駐車場があります。

予約は11時、11時半の時間のみ受け付けてもらえます。それ以降は、行列覚悟です。



ナナツモリ (NANATSUMORI)

北葛城郡上牧町片岡台1-19-4

☎0745-72-2523

11:00～17:00 (平日)

8:00～17:00 (土日祝)

火曜日第3水曜定休