

# うめだ歯科新聞

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



### ちゃんと知っておきたい お口と歯の大敵とは？

#### 歯が抜ける一番の原因

歯を失ってしまう原因のトップは、歯周病。世界で最も患者の多い病気としてギネスブックに認定されているほどなんです。

そして2番目は、むし歯です。歯周病もむし歯もどちらも、歯に付着したプラーク（歯垢）が主な要因です。加齢によって歯が抜けてしまうのではなく、歯周病やむし歯によってお口の状態が悪くなり、歯を失ってしまう場合のほうが多いのです。

歯周病は「サイレント・ディジーズ（静かな病気）」と呼ばれ、症状などの自覚が少なく、いつの間にか進行していることが多くみられます。

歯をみがくと歯ぐきから出血する、朝起きたときに口の中がネバネバする、歯ぐきが赤い、腫れている等の症状があれば歯周病の可能性ががあります

#### 歯を失う原因



第2回永久歯の抜歯原因調査-公財財団法人BQ20推進財団(2018年11月)

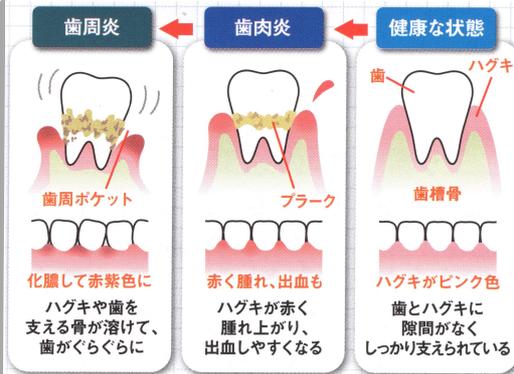
#### 毎日のケアと定期健診 でお口と歯の健康を守る

歯周病は歯を支える歯ぐきや歯槽骨が壊れていく病気です。

お口の中が不衛生になると、歯の周りに細菌によるプラーク（歯垢）が溜まり、歯ぐきが歯肉炎を起こします。この段階で歯科医院でケアすれば、健康なお口に戻ることが出来ます。

しかし、そのまま放置すると、歯と歯ぐきの間に出来た歯周ポケットに菌が繁殖し、歯槽骨を破壊していきます。これが歯周炎なんです。

ここまで進行すると治療が難しくなります。そうなる前に毎日のお口のセルフケアと歯科医院での定期健診を心がけましょう。



#### 来院間隔が空いている方へ

**セルフケアを徹底・強化しよう!**

外出自費で、やむを得ず歯科でのケアの間隔があいてしまっている方はご自身でのケアがより一層に重要になります。そこで、自宅でできる「セルフケアの徹底・強化」の方法についてご紹介します。

- 01 まずは回数をしっかり!**  
普段1日に1回しか歯をみがいていない方は、これを朝晩2回、できれば、毎食後の1日3回歯みがきをするようにしましょう。細菌の増殖を最小限に抑えることができます。
- 02 「フロス・歯間ブラシ」の利用**  
歯ブラシだけでは歯と歯の隙間などのプラーク（細菌の塊）がとれず、40%も取り残すという調査結果があります。「フロス・歯間ブラシ」を利用することで、より確実にプラークを落とすことができます。
- 03 洗口剤も合わせて効果アップ!**  
毎回の歯みがきの後に仕上げとして洗口剤を使用することで、抗菌効果などが期待できます。ただし、洗口剤だけでは歯ブラシの代わりにはなりませんので注意してください。

**外出自費で来院間隔があく際のお願い**

定期的な歯科でのプロケアはとても重要です。多少の間隔があいてもむし歯や歯肉の炎症が発生しない方もいらっしゃいますが、症状によっては重症化する恐れもあります。そのため、ご来院の間隔をあげる場合は必ず医院までご連絡をお願いいたします。

#### 来院時だけでなく、「お帰り」の際も手指の消毒を!

**持ち込まないための「来院時の消毒」**

**持ち帰らないための「帰りの消毒」**

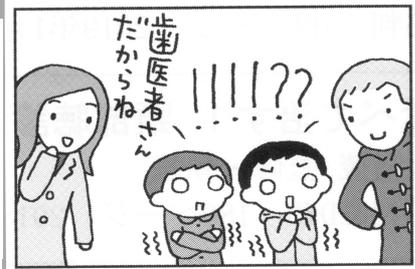
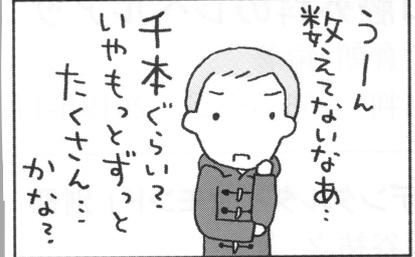
消毒液 alcohol

ご協力をお願いします!

感染予防のため、手指の消毒をお願いしております。医院に持ち込まないための「来院時の消毒」はもちろん、皆様を持ち帰らないための「帰りの消毒」も大切です。感染拡大防止のために是非、ご協力をお願いします。



#### デンタルアワー by IKEKYO



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.

# 大人のカラダ Up down

## Up 「上がる」といえば…

### 📈 血圧

加齢に伴い血管の弾力性が失われることにより高くなる血圧。塩分の取り過ぎが最大の原因です。

### 🍬 血糖値

食後に上昇する血糖値が高いまま下がらない状態が続く高血糖は、放置すると動脈硬化になります。

### 👤 コレステロール

脂質のひとつで、私たちのに必要な栄養素。女性が閉経すると、総コレステロール値が急激に上昇する。

### 👤 尿酸値

痛風と関連が深く、アルコールや魚卵などプリン体が多い食品の摂り過ぎが上昇リスクになります。

## Down 「下がる」といえば…

### 👤 筋力

筋力低下の進行は日常生活に影響を及ぼします。意識的に歩く機会を増やすなどして必要な筋力を維持しましょう

### 🔄 新陳代謝

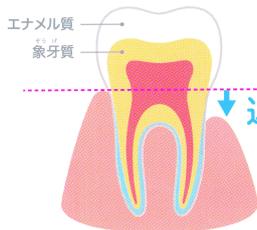
加齢に伴い血管の弾力性が失われることにより高くなる血圧。塩分の取り過ぎが最大の原因です。

### 👤 ボディライン

加齢だけでなく日頃の姿勢などもラインが崩れる要因になります理想的ボディラインを目指してエクササイズしましょう。

### 🦷 そして…! 歯ぐき

加齢に伴い歯ぐきが下がり、知覚過敏や歯根のむし歯のリスクを知って対策をとることが重要です。

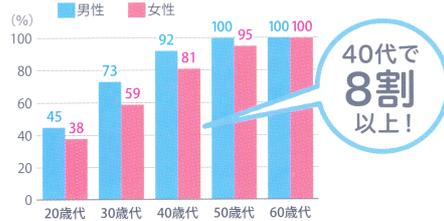


## 大人の「下がる」は、歯ぐきにも!

最近、こんなこと気になりませんか?

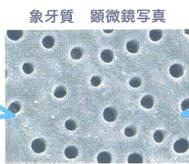
- 食べ物が歯にはさまる
- 歯の根元がしみる

成人における歯肉退縮の発現率



40代で8割以上!

加齢や歯みがき力が強すぎる習慣などでいろんな原因で起こる「歯ぐき下がり (=歯肉退縮)」は、30歳代から増加し40歳代で80~90%、50歳代以上ではほぼ全ての人に「歯ぐき下がり」が生じています。



象牙質は脆い!

象牙質はとっても敏感

歯ぐきが下がると、それまで歯ぐきに守られていた根元の象牙質が露出してしまいます。象牙質はエナメル質に比べてとてもデリケートです。堅さはエナメル質の4分の1未満なうえ、酸に弱くて溶けやすい性質です。この弱い部分の象牙質がむき出しになって金や酸にさらされるとむし歯リスクも増えてしまいます。

大人ならではのケアが必要なのお!



根元むし歯になるリスクは3倍!?

歯ぐきが下がることによって歯の根元が露出している人は、そうでない人に比べて5年後に根元むし歯 (=根面むし歯) になるリスクが3倍高いといわれています。

根元むし歯は、「気付きにくく」「進行が早い」のがとくちようで、自覚症状がない人も多く、気づいたときには重症化していることもあります。

当院は日本歯科医師会の正会員です

**安心・安全の医療宣言**

- 定期的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5割に相当する施設基準を満たしています

## 第35回 ご近所グルメWalker

たまたけりゅう

### 蕎麦屋 玉竹流

檀原から桜井方面に向かう中和幹線のユニクロやスターバックスコーヒーの近くにあるお店です。

本誌108号で紹介した行列のラーメン屋さん『サクラ』と同じ並びにあるテナントです。

定年した後、兵庫県出石で修業したご主人が、昨年5月にオープン。信州産の蕎麦粉のみを使い、朝から手打ちした蕎麦は風味豊かです。

十割そばは、つなぎの小麦粉を混ぜることなく、そば粉だけで打った蕎麦なので、食感が良く風味が強いのが特徴です。



ウニとざる蕎麦と雲丹イクラ小井いくら丼のセットがおすすめです。男性なら蕎麦を追加で多めに注文することをお勧めします。

営業時間が短いので要注意です。



燗製鮭丼



山菜そば



**蕎麦屋 玉竹流**

檀原市葛本町808-1  
グリーンタウン北八木3  
新ノ口駅から徒歩950メートル

**☎090・1964・7880**

**営業時間 11:00~15:00**