

口臭セルフチェック

こんな習慣や症状はありませんか？

- 歯石を定期的に取っていない
- フロスや歯間ブラシを使っていない
- 最近、歯に食べ物がはさまるようになった
- 朝起きると、口のなかがネバネバする
- はみがきすると歯ぐきから血ができる
- 舌に舌苔がついて白っぽい
- 未治療の進行したむし歯がある
- 口の中が、乾いてパサパサする
- 緊張する生活を送っている
- タバコを吸っている
- 忙しい毎日でストレスが多い
- 睡眠不足だ



学校歯科検診

当法人の理事長は学校歯科医です。



毎年、小学校で歯科検診とハブラシ指導をしています。

その小学校ではお昼も歯磨きをしているそうで、歯ブラシ立てがありました。よく見ると小学生の歯並びには大きすぎる大人用の歯ブラシを使用している子、歯ブラシの毛先が開いているものを使っている子、様々でした。子供たちへの歯ブラシ指導以外に、養護教諭の方にもアドバイスをさせていただきました。

前回の検診では、初の試みとして口腔内カメラを持参し、虫歯が大きく、早めに治療をした方がいい子や虫歯が多い子、歯肉炎になっている子などを実際に撮影し、保護者の方に見ていただきました。

宮城県はむし歯有病者率が全国と比べると多いとされています。前回の歯科検診では、大きな虫歯の子はほとんどないように思いましたが、今回は虫歯になりかけている歯が多数ある子と、虫歯予防の処置をしている子の差がありました。

正しい歯ブラシの選択方法や磨き方、虫歯の予防方法などについては、学校での指導はなかなか難しく限度があると思います。永久歯への生え変わりの時期は虫歯になりやすいです。子供たちに歯で痛い思いをさせないためにも日ごろからの歯科医院での検診の重要性を伝えたい、一本でも虫歯を減らしていきたいです。



◆発行元

泉MK歯科クリニック
TEL 022-373-0020
FAX 022-373-0040

◆診療時間

月・水・木・金・土曜日
9:00~19:00
(祝休み 13:00~15:00)
日曜日
9:00~13:00

◆休診日

火・祝祭日

青葉MK歯科

TEL/FAX
022-261-9047

◆診療時間

月・水・木・金曜日
9:00~18:30
(祝休み 13:00~14:30)
土曜日
9:00~13:00

◆休診日

火・日・祝祭日

1つでも当てはまる人は、ご用心！！！
歯周病がすでに進行している可能性があります。
「歯みがき以外になにができるの？」
そんな方に、お家でできる簡単なセルフケアをご紹介します。

- ①1日1回、舌のお掃除を行いましょう。
水で舌ブラシを濡らし、奥から舌先にむけて、力をいれずに動かしましょう。
※やりすぎは、舌を傷つけ、炎症を起こす原因になるので注意してください。
※舌苔（白い部分）がない人は行わないようしましょう。
- ②舌の体操で、お口のマッサージ！
口を閉じ、左右の頬を舌でグッと押します。
左右交互に行ってみましょう。
唾液腺が刺激され、唾液がよく出るようになります。
細菌の活動を抑制してくれます。



まずは、この2つから始めてみてください。特にマッサージは、ふとした時に実践できるので、おススメです♪

また、定期的に歯科医院で歯石を取り、歯のクリーニングを行って、お口の中を清潔に保つ習慣を心がけていきましょう！

○松山○



高濃度フッ素配合歯磨き剤の効果的な使い方



最近は高濃度のフッ素が配合された歯磨き剤が販売されています。せっかく使用しても使い方によっては本来の効果を発揮できていない可能性があります。本来の効果を最大限に發揮するために今回お教えるポイントに気をつけて使ってみてください！

【ポイント】

- ①毎日使う
歯が溶けるのを防ぐために毎日使い、フッ素で補修しましょう。
- ②寝る前に
就寝中は唾液の量が減るのでフッ素が唾液で流れてしまうのを防げます。
- ③すすぎは1回
なんどもすすいでしまうと効果が薄れてしまいます。
すすぎは最小限にとどめましょう。
- ④水は少なめ
すすぎに使う水は、おちょこ一杯分もあれば十分です。
- ⑤使用量は適量
年齢ごとに使用量の基準が設けられています。
- ⑥ジェルや洗口液をちょい足し
すすぎが少なくてすむジェルや、
すすぎが必要ない洗口液を使うとフッ素がお口にとどまりやすくなります。



年齢	使用量
0~2歳	1~3mm程度
3~5歳	5mm程度
6~14歳	1cm程度

○佐藤（嘉）○

歯周病とアルツハイマー型認知症の関係



歯周病は認知症の原因に関わっている可能性があります。

以前、小山も歯と認知症について書いていますが、今回はまた違った角度からお話ししていこうと思います！

これまでに、歯周病の原因菌がアルツハイマー型認知症の方の脳内から見つかった例が報告されています。

認知症の中で最も多いタイプは「アルツハイマー型認知症」です。

その原因はまだ完全には解明されていませんが、

体内で発生する酸化ストレスによって細胞や組織が悪影響を受けるのではないかと言われています。

日本大学の教授らのチームは歯周病の原因菌によって作られる

「酪酸(らくさん)」という物質を健康なラットの歯肉に注射する研究を行いました。

酪酸を注射してから6時間後、ラットの脳内各部位で酸化ストレスが上昇、アルツハイマー型認知症患者の脳神経細胞内で過剰に増えている「タウ」というタンパク質が通常のラットに比べて42%増加したそうです。

酪酸は健康であれば歯周ポケットに留まっている物質ですが、歯肉に炎症などがあると血管に入り込んで全身に巡ります。それが長時間続くと脳に悪影響を与える可能性があります。

歯周病は口の中だけの問題ではなく、認知症と関わりがある恐れがあるので早めに治療しましょう。



○日野○