



6月は梅雨の季節。高温多湿で細菌が増えやすい季節です。キッチン用品は、口に入れる物だからと食中毒等注意をしますが、同じく口に入れる歯ブラシは気にしていますか？

お口の中を磨く歯ブラシは細菌だらけ。とある研究結果によると、3週間使用した歯ブラシには100万個以上の細菌が付着し、その数はなんとトイレの便器の80倍も多いそうです。歯ブラシは毛先が開いていなくても、一ヶ月使用したら交換しましょう。

せっかく新しい歯ブラシに交換しても、清潔に使用しないと菌が増殖してしまいます。歯ブラシの使用後は水でよく洗い、水気を取りましょう。

歯ブラシの保管場所にも注意が必要です。歯ブラシにキャップをして保管している、他人の歯ブラシと一緒に1つのコップに入れて保管している、湿度の高い場所（ユニットバスや洗面台の戸棚の中）に保管している方はいませんか？歯ブラシはなるべく風通しの良い場所に、ブラシを上にして保管するようにしましょう。

いつも清潔な歯ブラシを使えば、気持ちまで明るくなります！ご自分の歯ブラシのケア、是非見直してみてくださいね。

ながさき歯科医院からのお知らせ



歯ブラシを取り替えましょう！



## ながさき歯科医院

電話 042-729-4182

訪問専用ダイヤル 0120-75-4182

診療科目 一般歯科、小児歯科、口腔外科、歯列矯正、審美歯科、インプラント、  
予防歯科、訪問診療

**お知らせ：4月より診療時間が下記のようにになりました。**

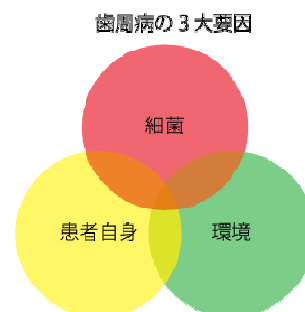
診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ~13:00	9:00 ~13:00	9:00 ~13:00	休診	9:00 ~13:00	9:00 ~13:00
午後	14:30 ~18:30	14:30 ~18:30	14:30 ~18:30	休診	14:30 ~18:30	14:30 ~16:30
休診日：日曜・祝日・木曜日						

## 歯周病になりやすい人がいる！？

歯周病は、中年以上の日本人の約80%以上の方が罹っている病気で、日本人が歯を失う原因のNo.1です。同じように口腔ケアをしていても、歯周病になりやすい人とそうでない人がいます。その違いはどこにあるのでしょうか？

### ★歯周病の要因は？

歯周病の発症や悪化に関わる要因は、①口の中の細菌の攻撃力②患者自身の抵抗力③生活習慣（環境）の3つに大きく分けることができます。



#### ■口の中の強い毒素をもつ細菌の増加

歯周病の原因は、口の中にいる歯周病菌です。人間の口の中には、約300～700種類の細菌があり、口の中により多くの種類の歯周病菌がいる人は、歯周病のリスクが高いと言えます。

また、「レッドコンプレックス」と呼ばれる3種類の歯周病の原因菌を持っている人もリスクが高いといわれ、特にポルフィロモナス・ジンジバリスという菌を持っていると、歯周病が5倍も進行しやすいと言われています。

#### ■患者自身の抵抗力や免疫力の低下

##### ①糖尿病、予備軍の人

どんなに強力な歯周病菌が攻撃をしてきても、抵抗力や免疫力が高ければやっつけることができますが、糖尿病で免疫力が低下している人は、歯周病に罹りやすく、悪化しやすいと言われています。また、歯周病が良くなれば、糖尿病も改善するという研究結果があります。

##### ②中高年は免疫力低下に注意

歯周病は、年齢が高くなるほどリスクが高まります。女性は30歳が歯周病元年といわれています。更年期など、ホルモンバランスが変動する時は特に注意が必要です。

#### ■喫煙習慣

歯周病に影響を及ぼす原因のなかで、最も有害なのはタバコです。たばこに含まれるニコチンが、免疫機能を阻害し、歯周病の進行を早め、治りにくくするからです。また、ニコチンが血管を収縮させるため血行が悪くなり、出血しにくくなるので、歯周病が重症化しても気づきにくく、気づいたときには手遅れになってしまうことが多くなります。



#### ■歯垢とバイオフィルム

歯周病の予防で一番重要なのは、毎日の「歯磨き」です。しかし、しっかりと歯磨きをしているつもりなのに、虫歯や歯周病に罹ってしまう人がいます。これは、日々の歯磨きだけでは、口の中の汚れを全て取り除く事はできないからです。磨き残したプラークがバイオフィルムを形成し、歯石になって3ヶ月ほどで病原性を増していくのです。

歯周病を予防するためには、歯科医院で歯科衛生士さんに専用の器械や器具を使って徹底的に除去してもらう必要があります。また、日ごろから歯周病予防効果の高い歯磨剤を使い、ワンタフト歯ブラシや歯間ブラシ、デンタルフロスなどを効果的に使用などして、できるだけ歯と歯の間や、歯茎付近の歯垢を除去することが必要です。そして何よりも大切なのは、定期的に予防に通院して歯周病を予防し、早期に発見することです。詳しくは歯科医師か歯科衛生士に質問してくださいね。



## ながさき歯科医院

