

7月になりました。今年は新型コロナウイルスの影響で、東京オリンピックを始め様々なイベントが中止や延期になっており、例年より静かな夏になりそうです。新型コロナウイルスへの感染予防は大切ですが、夏のマスク着用は熱中症のリスクが高まります。屋外で人との距離が十分に保てる（2m以上）場合は適宜マスクを外す。マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避ける。また水分補給はこまめにするなど、熱中症対策にも気をつけましょう。

夏はかき氷や冷えたジュース、ビールが美味しい季節です。熱中症対策にもなりますが、冷たいものを食べると歯が滲みる、という方はいらっしゃいませんか？もしかしら、その症状は知覚過敏かもしれません。知覚過敏は、噛み合わせや歯ぎしり、くいしばりなど様々な理由で歯の表面のエナメル質が傷つき、冷たい食べ物による温度変化で象牙質の象牙細管を満たしている体液が動いて、歯の神経を刺激して起きる症状です。痛みが激しい、痛みが残る、頻繁に知覚過敏が起きて辛い、などの症状があれば、早めの受診をおすすめします。

ながさき歯科からのお知らせ



歯科検診を受けましょう



ながさき歯科医院

電話 042-729-4182

訪問専用ダイヤル 0120-75-4182

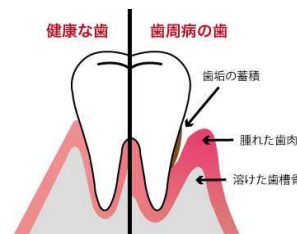
診療科目 一般歯科、小児歯科、口腔外科、歯列矯正、審美歯科、インプラント、
予防歯科、訪問診療

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ~12:30	9:00 ~12:30	9:00 ~12:30	休診	9:00 ~12:30	9:00 ~12:30
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						

あなたの歯周ポケットは綺麗ですか？

★歯周ポケットとは？

歯周ポケットとは、歯と歯茎の間の溝のことです。皆さんもテレビCMなどで一度は耳にしたことのある言葉ではないでしょうか？健康な人でも歯周ポケットはありますが、歯と歯茎がぴったりくっついて浅いです。しかし、歯周病になると歯周ポケットが次第に深くなっていくのです。



★歯周ポケットの深さ

歯周ポケットの深さは自分ではなかなか分かりません。歯科医師や歯科衛生士が「探針」「プローブ」といわれる、目盛りのついた細い針状の器具を歯と歯茎の間に入れて、ポケットの深さを測ります。1本の歯につき4～6箇所程度測ります。

歯周ポケットが深くなると、内部まで歯ブラシが届かないのでどんどん汚れが溜まります。歯周病菌は空気を嫌うので、ポケットの中で歯根の方に深く進んで繁殖します。歯周ポケットを放置していると、歯周病菌が歯周ポケットの中に歯石を作り、毒素を出して歯を支える繊維や骨を破壊し、最終的には歯が抜けてしまうことになります。

健康な歯肉	～3mm	健康な場合でも溝はあります。
歯肉炎（軽度歯周病）	3～4 mm	歯を支える歯槽骨が溶け始めた状態です。 歯磨き時に出血したり、歯がうずいたり、歯茎が腫れぼったく感じるのが特徴。 初期の場合では無症状なこともあります。
歯周炎（中等度歯周病）	5～7 mm	歯を支えている歯槽骨が1/3～2/3溶けてしまった状態です。 水が滲みたり、歯磨きをすると歯茎から出血したりします。 歯茎が腫れたり治ったりを繰り返します。 歯がぐらつき始め、膿が出たり口臭がしたりします。
歯周炎（重度歯周病）	7 mm～	歯を支えている歯槽骨が2/3以上溶けてしまった状態です。 歯がぐらつき、慢性的な腫れや膿が溜まって、歯磨きの際は毎回出血するようになります。最悪、歯が抜けてしまうこともあります。

★歯周ポケットの予防と治療法

歯周病は定期予防が重要です。3ヶ月に一度は歯科衛生士に歯石を除去してもらいましょう。歯茎の腫れや出血がある方、歯がぐらつく方は、早めに歯科医院を受診しましょう。



ながさき歯科医院

