



歯っぴー通信



2021年
3月

KIDA DENTAL CLINIC 喜田歯科医院

多くの人がかかる、歯周病に気をつけましょう！

歯周病は、歯科医院で治すもっと多い病気です。歯垢の中の細菌によって歯肉に炎症をひき起こし、やがては歯を支えている骨を溶かしていく病気です。

近年、**歯周病が糖尿病や誤嚥性肺炎、早産などの原因**となることが明らかになり、歯周病が単に口の中だけでなく、全身の健康を脅かす病気であることがわかっています。

口腔内の細菌、歯周病細菌の毒素や歯周病の所々で産生される炎症性物質が血液にのって全身をめぐる、結果として生じた慢性で微弱な炎症がさまざまな**生活習慣病の形成**に負の影響を与えます。



日本臨床歯周病学会より

お子様のおくちポカーンと開いていませんか？

おくちポカーンの原因はおくちを閉じる力が弱いため、**口腔閉鎖不全症**かもしれません。



テレビを見ている時などリラックスしている際にお口が開いている状態の事を指します。

おくちがポカーンと開いている子は**口呼吸**である事が多く、口呼吸になると

- ・前歯が出っ歯になりやすい
- ・口腔内が乾燥するため、虫歯や歯周病のリスクが高まる
- ・アレルギー疾患を引き起こしやすい



などが知られています。

院内ではおくちを閉じる力を測定する器械を健康保険適用で気軽に測る事ができますので、気になる方はスタッフにご相談下さい。

対象年齢は3歳～15歳までのお子様で測定結果により、おくちを閉じる力が弱い人には簡単なトレーニングを行い改善するアドバイスをさせていただきます。

歯周病の予防方法

1.丁寧な歯みがきを心がけましょう

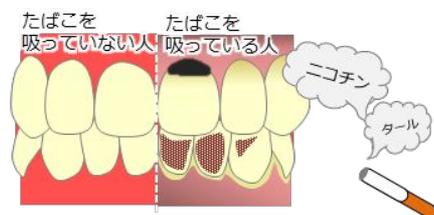
歯垢がつきやすい歯と歯肉の境目を意識してみがきましょう

2.規則正しい食習慣を意識しましょう

栄養バランスのとれた規則正しい食生活を心がけましょう。特に糖分の多い食品のとりすぎやだらだら食いはやめましょう。ゆっくり良く噛んで、楽しみながら食事をとりましょう。

3.できる限り、タバコの数は減らしましょう

タバコは歯周病を悪化させるとともに、治療の効果を妨げます。健康のためにも禁煙を心がけましょう。



大阪府健康医療部より

4.ストレスを持ちこさないようにしましょう

運動したりリラックスして音楽を聞いたりし、早めのストレス解消を心がけましょう。

5.定期健診を受けましょう

歯周病のなり始めは気づきにくいものです。指示した期間に1回、当院で定期健診・歯石除去を受けましょう。



喜田歯科医院

吹田市原町4丁目23-4

06-6388-1900



QRコードからHPをご覧ください