



しまぶくろ歯科医院 (06-6675-0418)

院長より

今年も最後の月となりました。急に冬らしい寒さが来たな～と思うと共にあちこちイルミネーションが輝きだしましたね。変化の年と言われた「兎年」、皆さんの身の上はいかがでしたか？ 私もいろいろ起こった年だったと思い返しています。「辰年」の来年は「成功という芽が成長していき、姿を整えていく」といった縁起のよい年と聞きました。今年あった変化は成功へ成長していく芽生えであったと信じて、来年へのスタートに備えて、今年の締めくくりの師走を過ごしていきたいと思います！



『阪神タイガースがアレしました』

歯科医師：鎌谷雄之

今年のプロ野球は38年ぶりに阪神タイガースが日本一となりました。パ・リーグもオリックスバファローズがリーグ3連覇し日本シリーズは59年ぶりの関西対決となり、関西は特に盛り上がりました。前回阪神タイガースが日本一になった時、私は中学生でした。38年経過しましたが幸いにも歯を喪失することなく2回目の日本一を迎えることができましたが、仮に次回の日本一が38年後とするとその時は日本人男性の平均寿命を超えています。口の中や健康状態が今と同じであればもちろんいいですが、どうなるかは分かりません。

皆さんは38年前と現在の口の中の状況はいかがでしょうか。そして、38年後はどうなっているのでしょうか。阪神タイガースの岡田監督は、「当たり前のことを当たり前にするように」と指導していたそうです。皆さんもそれに倣って、歯の喪失の2大原因である歯周病と虫歯を防ぐためにケアを当たり前にする事で、次回の日本一の時に良い状態で迎えられるように願っています。ただ、次回はもう少し早めに日本一をお願いしたいです。

『ワンタフトブラシ』

受付：西原 胡桃

ワンタフトブラシとは、毛束が中央にまとまっている小さな歯ブラシのことです。普通の歯ブラシでは磨きにくい場所をピンポイントで磨くことができます。例えば磨き残しや食べかすが溜まりがちな歯と歯の間や、自分では確認しにくく歯周病や虫歯が進行しやすい奥歯、汚れがたまりやすい矯正器具の装置の周りなどは、普通の歯ブラシではヘッドの部分が大きくて毛先が届かずうまく当たりづらいですが、三角に尖ったワンタフトブラシならヘッドの部分が小さいため簡単に磨くことができるので、汚れを効率的に落とせます。

ワンタフトブラシの交換時期は、普通の歯ブラシと同様に、毛先が開いてきたら交換時期です。使用頻度によっても異なりますが、大体1ヶ月程度で交換するようにしましょう。

ワンタフトブラシには、毛束の形状や毛の長さ、硬さなども様々な種類があります。

当院でも様々な種類のワンタフトブラシを取り扱っておりますので、どんな物を使ったらいいかお悩みの方は歯科医師、歯科衛生士にご相談ください。

毎日のセルフケアでワンタフトブラシを使い、虫歯や歯周病の予防をしていきましょう。

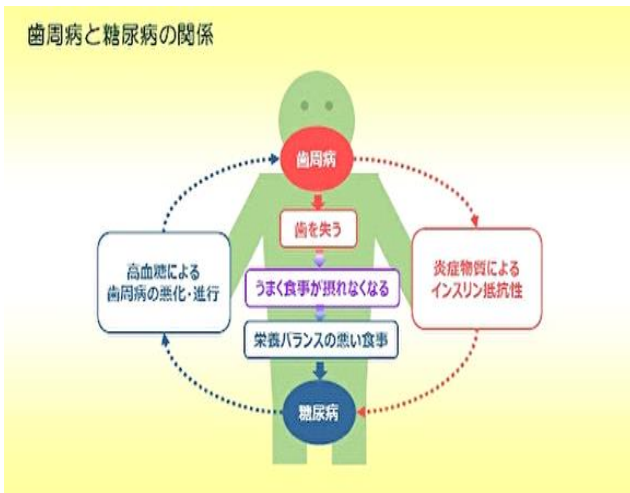


『歯周病と糖尿病』

歯科衛生士：西端 隆子

糖尿病が歯周病の進行を促進することが明らかになっており、歯周病は「糖尿病の6番目の合併症」とであると認識されるようになりました。糖尿病になると体内の様々な血管が傷ついていることから傷の治りも悪くなり、外科的歯科治療の際に細菌感染を起こす危険が高まります。そのため糖尿病と指摘された方は外科的歯科治療をしなければならなくなる前に歯周病の治療や予防をしておくことが重要です。

＜歯周病と糖尿病にはどんな関係があるの？＞



歯周病と糖尿病の双方向の関係性



*サイトカインとは、細胞から分泌されるたんぱく質

・健康な人に比べて、糖尿病の人は唾液の分泌量が低下します。さらに唾液中の糖分の濃度が上昇しており、こうした条件が重なることで「歯垢の付着」・「細菌の増殖」が加速し、歯周病が進行すると考えられています。

・糖尿病になると、身体が感染を防ぐあらゆる機能が低下することが知られています。感染によりダメージを受けた組織の修復が遅れることに加え、高血糖による血管損傷で、より歯周病になりやすい状態となります。

・高血糖状態が続くことによって、白血球機能や免疫反応が低下し歯周病菌による炎症をおこしやすくなり、**サイトカイン**のはたらきによって歯を支える骨が破壊され「骨吸収」が進みます。歯周病があると**サイトカイン**が歯ぐきの毛細血管から血流にのって全身に運ばれ、インスリンのはたらきが悪くなります。骨吸収が進み歯を失うと柔らかい食べ物ばかりを好むようになり、栄養バランスが悪化することで血糖値に悪影響を及ぼすともいわれています。

歯周病をきちんと治療するとインスリン阻害物質の産生が低下するため、糖尿病の改善が期待できると考えられるようになりました。

また糖尿病の改善は歯周病の症状改善につながるということもわかってきています。歯周病と糖尿病は悪い影響を及ぼし合うだけでなく、病気の治療をすることで互いに病気を改善しあえることにもなります。

糖尿病と深い関係がある歯周病の対策として、歯周病の治療が重要です。特に糖尿病の方の歯ぐきは健康な方よりも炎症が起こりやすいので、毎日のケアにも注意が必要です

★ただいま受付にて、ささやかなクリスマスプレゼントを受付でお配りしています。毎日のお口のセルフケアにお試しください。

