



しまぶくろ歯科医院 (06-6675-0418)

## 院長より

「しまぶくろ歯科医院」は来月より、「医療法人善真会 しまぶくろ歯科医院」となります。私個人の事業所から、法人として地域に必要とされる歯科医院として存続するよう法人化することにしました。2003年2月に開設した小さな診療所は、20年の時を経て、おかげさまで今日のしまぶくろ歯科医院に成長することができました。

当院を選んで通院し続けてくださる患者さん、当院の方針に協力して支えてくれたスタッフの皆さんの存在あればこそ、今があることを忘れることなく、法人となっても変わることなく、当院の理念「私達は安心の歯科医療を提供し、皆様の幸せな生活の一助となることを喜びとします。」に基づいて、チーム医療を実践し、地域医療に貢献できますよう、力を合わせていきたいと考えています。

「私達は安心の歯科医療  
を提供し皆様の幸せな  
生活の一助となること  
を喜びとします」  
しまぶくろ歯科医院

## 『歯周病と認知症』

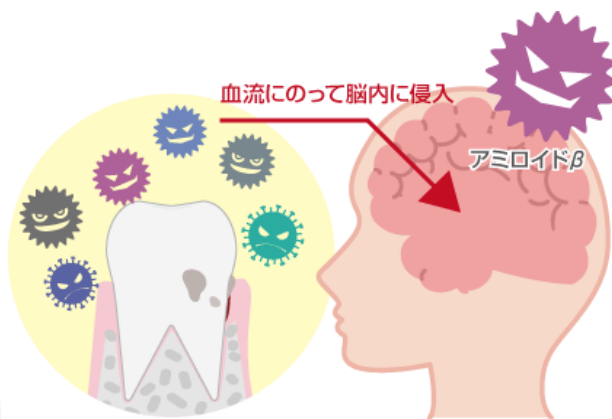
歯科衛生士：矢田 ひかり

歯周病は、「国民の7割が罹患している」とも言われる感染症です。実はあまり知られていませんが、全身疾患のリスクを高めるだけでなく、認知症を発症・進行させてしまう恐れがあります。また成人で歯を失う原因のうち、最も多いのが歯周病ですが、歯が抜けている本数が多いほど認知症を発症しやすいこともわかっています。認知症には種類がありますが、最も多いのが「アルツハイマー型認知症」です。アルツハイマー型認知症は、脳に「アミロイドβ」というたんぱく質が蓄積されることによって発症するとされています。全身に広がった歯周病菌が、脳以外の部分でもアミロイドβを作り出し、それが、血液に乗って、脳内に取り込まれるということです。脳内にアミロイドβがたまると、記憶障害などを引き起こします。認知症を防ぐためには、アミロイドβの蓄積を防ぐ必要がありますが、歯周病菌がアミロイドβの生成・蓄積を促進させてしまうことがわかりました。

つまり、お口の中の歯周病菌を少しでも少なく保つことが大事なんです。

そのためには毎日の歯ブラシはもちろん、歯間ブラシや糸ようじなどの補助用具もしっかり使しましょう。また、ご自宅でのケアだけでなく定期的な歯科医院でのメンテナンスもとても重要です。

お口の中の歯周病菌を減らして認知症を防ぎましょう！



## 『甘いものと歯の関係』

甘い物がむし歯の発生と大いに関係していることはみなさんご承知でしょう。最近の報告では、甘い物が歯ぐきの炎症と関連している可能性のあることも報告されています。厳密に言うと、ここで言う甘い物とは、ブドウ糖、果糖などの単糖と砂糖などの二糖類で、遊離糖類と呼ばれるもののことです。このような甘い物の摂取を制限すると、歯ぐきの炎症が減少することが、いくつかの研究から示されています。そのメカニズムですが、単に歯垢（ばい菌の塊）増減の影響だけではないようです。ばい菌が砂糖を原料に作る物質には歯ぐきを腫らせるものがあります。砂糖の摂取が減ると、そのような歯ぐきを腫らせる物質が減るといことも考えられています。

歯科医師：島袋 善夫

あるいは、砂糖の消費は高血糖だけでなく、酸化ストレス、血管炎症、血管内皮細胞の機能不全を誘導する、あるいはヒトの免疫力にも悪い影響を与える可能性も考えられています。さらには、肥満や糖尿病は歯周病の発症、進行のリスクであることはよく知られたことです。甘い物を食べるのを控えたら、歯周病にならない、というわけではありませんが、少なくとも歯周病悪化のリスクを減らすことになるようです。



## 『歯ブラシ濡らす？濡らさない？』

歯を磨く前に歯ブラシを濡らすという行為が無意識におこなっている方がかなり多くいらっしゃるかなと思います。私も何も考えずに濡らして磨いてしまうことが多々あります。最近ネットやSNSで見かけることが以前より増えた気がするのですが、歯ブラシを濡らすか濡らさないかについてです。歯ブラシを濡らすのと濡らさないのではどのような違いがあるのでしょうか。

実際は歯磨き前に歯ブラシを濡らさない方が良いのだそうです！理由は歯磨き粉の泡立ちが良くなって、汚れがしっかり取れる前に満足してしまうからという簡単な理由なのですが、爽快感ですぐに歯磨きを終えるのは十分なブラッシングができていない事が多いです。もし濡らしてしまった場合は、一度水気を切ってから使うといいですね。歯磨き粉の成分が水に溶けて十分な効果が発揮されないこともあるようです。歯磨き粉の中には泡立たないジェルタイプのももありますが、泡立つタイプがドラッグストアなどではよく売られているかなと思います。

歯科衛生士：菅波 風香

そして歯を磨いた後は何度もうがいをするのではなく、軽めに水を含んで吐き出す程度で。フッ素が高濃度含まれているものであれば出来るだけうがいをせずに吐き出すだけにしてみるとフッ素がお口の中の粘膜や歯の表面にとどまってくれるので、不快でなければ是非試して下さいね。そのあと飲食を控えるとさらにフッ素がとどまってくれます。

歯を磨く前に水で沢山濡らした歯ブラシは歯磨き粉と混ざるとすぐに泡が立ち爽快感はありますが、磨き残しが残りやすくなるので濡らした後は一度水気を切ってから磨く。もしくは乾いた歯ブラシに歯磨き粉をつけて磨いてみてください。日々のブラッシングで小さなことでも気をつけて虫歯や歯周病からご自身の歯を守っていきましょう！セルフケアで難しいところは私たちにお任せください。

