

9月になりました。食欲の秋の到来です！旬の食べ物が食卓に並ぶと、まだ暑さは続いていても秋が来たのだなぁ〜と実感しますね。

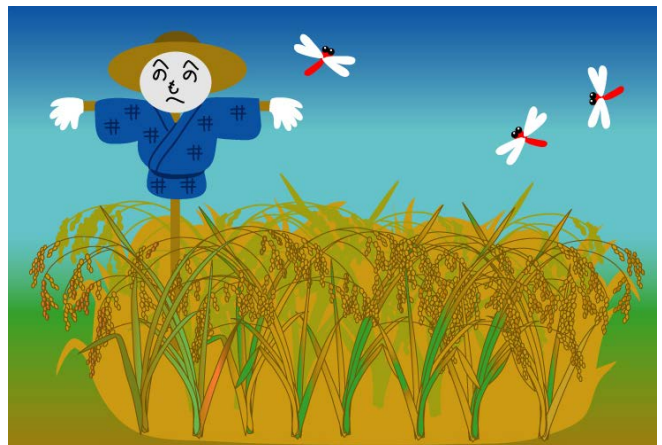
秋に美味しい魚といえば「サンマ」です。脂ののったサンマは本当に美味しく最高ですよ。実はサンマはただ美味しいだけでなく栄養も豊富なので、「サンマが出るとアンマが引っ込む」ということわざがあるほど。動脈硬化、脳卒中、高血圧などの成人病予防、口内炎・口角炎の予防、骨軟化症の予防。（骨を強くする）、カゼ予防、生活習慣病、脳の発達を促進する。認知症の予防、悪性貧血の予防など、様々な効果があるそうです。美味しいサンマの見分け方は、肥っていて尾のつけ根や腹の部分が黄みががっているもの。色ツヤがよく真っ青なものを選びましょう。

秋は気温が変わりやすく、体調を崩しやすい季節です。旬の食材をたくさん食べて、健康的に過ごしましょうね！また、歯が健康でなければ食べ物もおいしく食べられません。3か月に一度は、歯科検診へきてくださいね。

## おざわ歯科医院からのお知らせ



3か月に一度は  
歯科検診を受けましょう。



## 9月の予定

- 9月5日（水） 休診
- 9月17日（月）祝日の為休診
- 9月20日（木）PM：矯正相談
- 9月22日（土）祝日の為休診
- 9月29日（土）PM：休診

## 10月の予定

- 10月8日（月）祝日の為休診
- 10月10日（水）PM：矯正科
- 10月17日（水）休診
- 10月20日（土）PM：休診
- 10月24日（水）休診

# 日本人の国民病～歯周病～

## ★日本人が歯を失う原因とは？

日本人が歯を失う2大原因はむし歯と歯周病です。そのうち歯周病は、今や日本人の国民病になっています。日本人の一人あたりの平均現存歯数は、20代で29本、30代で28本、40代で27本と少しずつ減ってくるのですが、50代になると24本、60代で18本、70代では12本と、40代を境に急速に失われていきます。20代から30代で歯を失う原因の大部分は虫歯ですが、40代以降の原因のほとんどは歯周病です。このように歯周病は中高年以降の人が圧倒的に多く、軽度のものも含めると、成人の約90%近くが歯周病にかかっていると言われているほどです。

## ★歯周病とはどんな病気？

歯周病とは、歯ぐきに起きる化膿性の炎症です。口が臭くなったり、歯を支えている歯槽骨がやせ、歯が支えを失ってぐらぐらになり、最終的には抜けてしまいます。痛みもなくじわじわと進行していくので、サイレント・ディーズ（静かなる病気）とも呼ばれています。

## ★歯周病の原因と症状

歯周病の一番の原因は歯の汚れ（プラーク）です。プラークの中にある細菌が、歯と歯茎の隙間に溜まると、繁殖して歯周病を引き起こすのです。



症状は、1、歯を磨くと血が出る。2、時々歯肉が腫れる。3、口臭が出る。4、歯が長くなったように感じる（歯肉が後退したように感じる。）5、歯と歯の隙間ができて食べ物が挟まりやすくなる。6、歯がぐらぐらと動くようになりよく噛めなくなる。7、歯が抜ける。という順番で進行します。

## ★歯周病を予防しよう

下記のような症状がある人は歯周病の可能性あります。至急歯科検診を受診してくださいね。

### 歯周病チェック

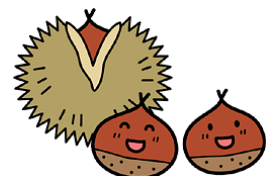
- 朝起きた時、口の中がネバネバする。
- ブラッシング時に出血する。
- 口臭がする。親しい人に口臭を指摘される。
- 歯肉がむずがゆく、浮いているような感覚がある。
- 歯肉が赤や赤紫色に腫れている。（健康的な歯肉はピンク色でひきしまっている）
- かたい物が噛みにくい。
- 歯が長くなったような気がする。
- 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間がでてきた。



歯周病の予防には、歯磨きなどのセルフコントロールはもちろん大切ですが、歯科医院のプロのメンテナンスがとても重要です。3か月に1度は歯科検診を受け、歯石除去やPMT C（プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング）などの処置を受けて定期的にメンテナンスしましょう。



ozawa dental clinic  
おざわ歯科医院  平塚総合歯科センター



# 楽しい歯のお話『歯話』♪

## ☆ギシギシ、ガリガリ、カチカチ。これ何の音？

おせんべいは10キロ、フランスパンは30キロ、そして歯ぎしりが60キロから80キロ。これ、ものを噛むため歯にかかる重力です。歯ぎしりにはこれだけ強い力がかかっているのですから、歯が欠けたり折れたりしても不思議ではありません。また歯がぐらぐらしたり、アゴがはずれたりすることもあるため、歯ぎしりを軽視していると大変なしっぺ返しをくらうことになります。

ところで、歯ぎしりには三つの「型」があるそうです。歯をすりあわせるギシギシ型、食いしばるガリガリ型、そしてカチカチ鳴らすカチカチ型。ギシギシ型は虫歯のつめものが合わないことが主な原因、ガリガリ型はストレス、カチカチ型はその二つの原因が重なって発生するそうです。それぞれの型をもった人が3人集まれば、歯ぎしりによる真夜中の大演奏会ができるかもしれませんね。大切な歯を守る為にマウスガードをお作りすることもできます！



## ☆おいしいお酒は、乙女のお口から

虫歯予防の第一歩はよく噛んでものを食べること。

唾液は噛むことにより分泌される消化液で、虫歯のもとになる酸を中和させてくれます。

よく噛むといえは、太古日本ではひたすら噛むことでお酒をつくっていました。ごはんやパンをしばらく噛んでいると甘いかおりが口中にひろがってきます。これは唾液中の糖化酵素の働きによりデンプンがブドウ糖となって甘くなる現象です。このブドウ糖を古代の日本人はお酒づくりに活用しました。穀物をかみくだき、甘くなってから容器の中に吐き溜めます。すると空気中に浮遊している野生の酵母がそこに付着し、やがてアルコールの発酵を引き起こす仕組み。穀物を噛むのは汚れを知らぬ乙女たちの専業と伝えられてきました。

清らかさあふれる乙女たちは、昔から清潔なお口の健康を象徴する存在だったのでしょ。

乙女ではなくても、現在は清潔なお口の健康を保つことができます。

当医院では唾液に含まれる細菌の数を調べることにより、虫歯の原因を科学的に調べることができます。虫歯になりやすいとあきらめている方！スタッフにお問い合わせください♪

## ☆モーツァルトで、歯痛にサヨナラ。

歯科医院の待合室や治療室に流れる心地よい音楽は、気分を落ち着かせ、痛みを和らげる役割も果たしています。1550年頃、ボストンの歯科医師ウォレス・J・ガードナー博士が、治療中に音楽を聴かせたところ、歯の痛みが和らぎ、麻酔さえ必要なく、抜歯もスムーズに行われたと報告しています。また、フランスのトマティス博士は、モーツァルトを聴くと心が穏やかになり、病気さえ回復に向かうことを実証しました。

彼の音楽は、非常にシンプルで親しみやすいうえ、深く神秘的だからだそうです。晩年のモーツァルトは、歯痛に悩まされていたとか。痛みを和らげる音楽を生み出したモーツァルト自身が、歯の痛み苦しめられていたとは皮肉なものですね（^-^）



ozawa dental clinic

おざわ歯科医院  平塚総合歯科センター