

日本には、五節句と呼ばれる、季節を彩る年中行事があります。その中でも9月9日の重陽（ちょうよう）の節句は、現代ではあまり親しみがありませんが、不老長寿や除災除厄を願うことから、昔は五節句の中で最も盛んに行われていたそうです。菊を用いるので、別名「菊の節句」とも呼ばれています。

重陽の節句には「後の雛」という風習があります。桃の節句（雛祭り）で飾った雛人形を、半年後の重陽の節句で虫干しを兼ねて再び飾り、健康、長寿、厄除けなどを願う風習で、江戸時代に庶民の間に広がったと言われています。ひな人形は女性の幸せの象徴であり、災厄を引き受ける役目もあると考えられているので、大切に扱い、長持ちさせることが長生きにもつながると考えられたのでしょうか。最近では、「大人のひな祭り」として、重陽の節句に自分のひな人形を飾るのが流行っているそうです。重陽の節句では桃の花の代わりに菊の花を飾るので、秋らしい落ち着いた雰囲気がかっこいいですね。みなさんもお自分のお雛様を飾ってみてはいかがでしょうか？いつまでも健康的に過ごすには、お口のケアが不可欠です。今一度ご自分のケアを見直してみましよう。

おざわ歯科医院からのお知らせ



PMTCを受けましょう



## 予防歯科のご紹介

健康な歯を維持していただくために、当院では予防歯科を重視しています。

予防歯科は健康生活の第一歩です！（一部自費扱いとなります。）

- 毎日歯磨きしていてもすぐに虫歯になってしまう
- 歯石がすぐに付いてしまう
- 歯肉の腫れ、出血や口臭が気になる
- 虫歯や歯周病になりたくないが、どうすれば良いかわからない

唾液検査や歯周内科など、気になる症状に合わせてご提案致します。  
また、プライベート PMTC では、個人のお口の状態・リスク・お悩みに合わせた特別なメンテナンスも行ってまいります。  
詳しくは、スタッフまで★

患者さまそれぞれが抱えるリスクをみつめながら、「お口のケア」をはじめてみませんか？

## 長寿の秘訣は口腔ケア！

### ★歯を失うと認知症のリスクが2倍になる！？

厚生労働省は、要介護認定を受けていない65歳以上の方を限定とした研究で、自分の歯が20本以上ある人に比べ、歯がほとんどなく入れ歯も使っていない人は、認知症になる確率が1.9倍にも高まるという研究結果を発表しました。同様に、あまり噛めない人のリスクは、何でも噛める人の1.5倍、かかりつけ歯科医院のない人は、ある人の1.4倍も高まるのだそうです。



これまでは歯の状態と認知症の関係は分かっていませんでしたが、この研究結果により、歯を失うことや噛めなくなることで、認知症のリスクが高まることが分かりました。

### ★歯を失う原因は？

日本人が歯を失う原因のNo.1は、歯周病です。歯周病とは、歯周病菌によって少しずつ歯を支える歯槽骨が溶かされていく病気です。痛みがないので、気づかぬうちに症状が進行し、気がついた時には歯がグラグラしてやがて歯が抜ける、という状態になります。また、歯周病は、糖尿病をはじめ、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、骨粗鬆症、低体重児出産など、様々な全身の病気と関わっています。お口の中を健康に保つことが、全身の健康や長生きにつながるのです。

### ★定期的に検診を受けよう



むし歯や歯周病を予防する一番効果的な方法は、「歯磨き」ですが、どうしても自分では磨きにくいところ、磨ききれないところがあります。長い間同じ場所に残ってしまったプラークは、虫歯や歯周病のリスクになります。

むし歯・歯周病を予防するため、定期的に歯石除去処置を受けることをお勧めします。保険では、歯周ポケットや、歯の清掃状況などの検査を行って、リスクを評価したうえで、歯石除去を行います。その際、短時間ですが「PMTTC」を実施します。これは、Professional Mechanical Tooth Cleaning（プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング）の略で、器具を使って、歯と歯の間・歯と歯肉の境目などの汚れや歯垢（プラーク）を除去する処置です。むし歯菌や歯周病菌を落とすので、う蝕や歯周病を予防する効果があります。いつまでも健康的な歯でいられるよう、定期的に歯科検診にお越しください。

#### 【ご注意】

歯石除去処置は、保険のルールがあるため1回で終わらせることはできません。通常は、3回のご来院が必要です。また、歯石除去処置の経過観察のため一週間以上の期間を空けてご来院いただく必要があります。さらに、審美性の回復が目的ではないので、汚れがひどい場合は別途ジェットポリッシャーなど専用の器具による処置を受けていただく必要があります。なお、1回で上下ともきれいにする場合は自費になりますので、ご了承ください。



おざわ歯科医院

おざわ  
歯科

