



8月になり、夏も本番です。高温多湿の環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合は、マスクを取る、こまめに水分を補給する、暑い時間の外出はできるだけ避ける、などして過ごしましょう。

さて、そんな真夏に、熱中症や夏バテ予防としておすすめの食材があります。それは、真夏の果実の王様『スイカ』。

スイカの水分は90%以上。その水分の中に、糖分、カリウム、マグネシウムなどのミネラルも豊富に含まれており、少し塩をかけて食べれば、スポーツドリンクと同じような効果が期待できます。果糖とブドウ糖は素早くエネルギーに変わる栄養素であり、熱中症対策にも適した食べ物です。さらに女性には嬉しい美白効果やシワの予防効果も。

果物は、チョコレートやクッキーのように食べた後に歯にくっつきにくいので、虫歯になりにくいお菓子ともいえます。夏休みのおやつにいかがですか？

おざわ歯科医院からのお知らせ



丁寧に歯磨きをしましょう



おざわ歯科医院では患者様の健康を守っていききたいという思いがあります。継続的に当院に通っていただくことが長期的に歯の健康を保つために必要なことだと考えております。当院からの4つのお願いを下記QRコードより動画でお伝えしております。

ぜひ一緒に健康を守っていきましょう

QRコードからスマートフォンなどで動画をみていただくことができます。



4つのお願い

## 歯周病ってどんな病気？

日本人が歯を失う原因で一番多いのは歯周病です。そして日本人の成人の8割は、歯周病に罹っていると言われていています。しかし、自分がそうだとわかっている人、歯周病がどんな病気なのかを知っている人は意外に少ないのではないのでしょうか？

### ★歯周病菌は元々お口の中にいる菌

歯周病菌は、ほとんどの人のお口の中にいる常在菌です。嫌気性という特徴を持ち、空気に触れると死んでしまうので、歯周ポケットという歯と歯茎の隙間に身を潜めています。



健康な人は歯周ポケットが浅いので中々留まることはできませんが、不摂生をしたり、免疫力が下り歯周炎になると、歯周ポケットが深くなり、歯周病菌が留まりやすくなります。こうなると、増えた歯周病菌がさらに骨を溶かす→歯周ポケットが深くなる→歯周病菌が増えるという悪循環が起こります。やがて溶けた骨が歯を支えられなくなり、抜け落ちるのです。

### ★バイオフィームは細菌の塊、歯石は細菌の巣

食後4～8時間くらいで、歯垢（プラーク）という細菌の塊ができます。この歯垢がさらに時間がたつと、ネバネバしたバイオフィームと呼ばれる塊を作ります。バイオフィームとは掃除をさぼったお風呂場や三角コーナーに現れる「ぬめり」のようなもので、ピッタリと歯にくっつき丁寧に歯を磨かないと落とせません。取りきれず残ったバイオフィームは、さらに時間をかけて歯石となります。歯石になるともう歯磨きでは落とすことができません。ざらざらとしていて、歯周病菌の格好のすみかとなります。そしてさらに歯周病菌が増えていくのです。

#### ■歯周病チェック表

<input type="checkbox"/> 朝起きたときに口のなかがネバネバする	<input type="checkbox"/> 歯を磨くと血が出る
<input type="checkbox"/> タバコを吸っている	<input type="checkbox"/> 口臭が気になる
<input type="checkbox"/> 歯が長くなったような気がする	<input type="checkbox"/> 歯茎がむずがゆい
<input type="checkbox"/> 歯茎がはれている	<input type="checkbox"/> 歯がグラグラする

1つでも心当たりのある場合は、歯周炎・歯周病の可能性がります。当院にご相談ください。

### ★歯周病とどう付き合っていくか

大人の口の中には、300～700種類の細菌が生息しています。この中には虫歯や歯周病の原因になる菌がいる一方で、体に害のない善玉菌もいます。口の中でこの菌同士が勢力争いをし、お口の健康が保たれています。しかしバランスが崩れて悪玉菌が増えてしまうと、歯周病を発症してしまうのです。

大切なのは、善玉菌と悪玉菌のバランスをコントロールすることです。毎日の歯磨きでお口の中の悪玉菌が増えすぎないようにすること、歯科医院での定期的な口腔ケアで歯石やバイオフィームを徹底的に除去すること、規則正しい生活とバランスのとれた食生活で免疫力を高めること、これらを意識して、健康なお口の状態を保ちましょう。



おざわ歯科医院

おざわ  
歯科