



こんな生活習慣で歯周病が進行する！

国民病と言われるほど罹患割合が高く、歯を失うことにもなる歯周病。心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病などの病気にも密接に関わっていることが分かっています。そんな恐ろしい歯周病ですが、歯磨きがきちんとできていないことだけが原因というわけではありません。実は、下のような生活習慣も歯周病になるリスクを高めているのです！

★喫煙習慣・・・タバコを吸うと血管が収縮して歯ぐきの血行が悪くなり歯周組織は栄養不足になります。すると、歯周病に対する抵抗力も弱まり歯周病になりやすくなります。

★乱れた食生活・・・バランスの悪い食事は歯周組織の抵抗力を弱めます。また、甘いものややわらかいものばかり食べていると、歯周病菌の温床であるプラークが増え歯周病菌が活発に活動します。長時間かけてのだから食べも要注意です。

★ストレス過多の生活・・・過度なストレスがかかると抵抗力が弱まり歯周病になるリスクが上がります。

★口呼吸や歯ぎしりのクセ・・・口で呼吸する癖があると口の中が乾燥してプラークがつきやすくなります。歯ぎしりや食いしばりの習慣があると、歯ぐきにかかる大きな力により歯周病が悪化することがあります。



皆さまは、以上のような生活習慣はありませんか？歯周病を予防するには、毎日のケアに加え、生活習慣を見直して歯周病菌が住みにくい環境を作ることが重要です。思い当たる生活習慣がある方は、少しずつでも見直してみてくださいね！

◎来月は、「女性必読！人生に3度ある歯周病リスクが上がる時期」についてお伝えします。

衛生士がいる 歯の保健室

Q：歯ブラシはどれくらいで交換したほうが良いですか？

A：1日3回歯磨きをする方の場合、適切な交換時期は、1ヵ月です！

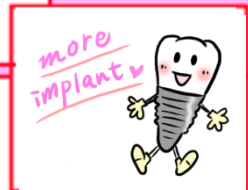
「そんなに短期間で交換するの」と思われるかもしれませんが、長く使い過ぎると、むし歯や歯周病のリスクを高めてしまうので要注意です。

歯ブラシは長く使うと毛先が広がり清掃機能が低下します。毛先が広がった歯ブラシでは、いくら丁寧に磨いても汚れを除去できず、結果、むし歯や歯周病になりやすくなります。

また、毛先が広がった歯ブラシは、もともとあった弾力性がなくなり硬くなっています。そのような歯ブラシで磨き続けていると、歯ぐきや歯を傷つけてしまうことも…。

せっかく行う歯みがきが無駄にならないよう、歯ブラシは1ヵ月を目安に交換しましょう！もちろん1ヵ月未満でも毛先が広がったら交換してくださいね！





喫煙がインプラントに与える危険性

～治療中と治療後～

「普段タバコを吸っているけどインプラントはできる？」そんな疑問をお持ちの方もいらっしゃると思います。今回は、喫煙がインプラントに与える治療中・治療後の危険性についてお伝えします。

《治療中の危険性》

- ・タバコに含まれている有害物質は、血管を収縮させ血流を悪くします。すると、インプラントを支える歯ぐきやあごの骨に十分な酸素や栄養が供給されず、傷口の治りが遅れる可能性があります。
- ・有害物質は唾液の分泌量を低下させる働きも。口内の乾燥を防いで細菌の増殖を抑える働きに加え、口内の汚れを洗浄する役割がある唾液が減少することで、細菌感染を引き起こしやすくなります。このように、喫煙習慣があるとインプラントとあごの骨が十分に結合しないなどのトラブルで、インプラント治療が失敗する確率が上がります。



《治療後の危険性》

- ・インプラントの歯周病とも言える「インプラント周囲炎」。治療後に喫煙を続けると、有害物質の影響で免疫力が低下し、インプラント周囲炎を発症しやすくなります。インプラント周囲炎は最悪の場合、あごの骨が溶かされ、インプラントが脱落します。このように、治療後に喫煙を再開することで、インプラントの寿命が短くなる可能性が高まるのです。

以上のことから、インプラント治療を検討している方は、治療前・治療後に関わらず禁煙するのが理想です。インプラント治療を検討されている方はお気軽にご相談くださいね！

◎次回は「周囲の歯への影響で比べる3つの治療法」をお伝えします！

意外に当たるかも？心理テスト

☆ペットを飼うことになりました。名前をつけようと思いますが、何を重視して名前をつけますか？

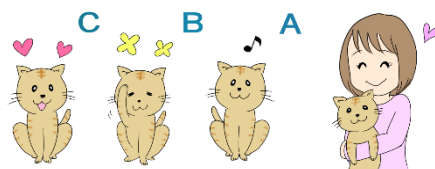
- A 音の響き
- B 由来や意味
- C ペットの外見

※あなたにピッタリのパートナーを占います。

A…コミュニケーションを大切にしたいあなたにピッタリのパートナーは、おしゃべり好きな人。世界情勢から芸能ネタまで幅広い知識がある人なら最高です！

B…結果よりもプロセスを大切にしたいあなた。ゴールに到達するまでの道草と一緒に楽しんでくれるような、心に余裕のある人がピッタリです。いつもあなたのことを見守ってくれる人が良いですよ！

C…直観やフィーリングを大切にしたいあなた。時に早合点して失敗することもあるので、パートナーには冷静で論理的な思考をする人を選ぶと良いでしょう♪





やわらかレシピ「サムゲタン風お粥」

歯の治療中などで固いものが食べにくい時におすすめのお粥レシピをご紹介します。たんぱく質をしっかり摂れる上、生姜で体が温まり、寒い日にも嬉しいレシピ。簡単なのでぜひ作ってみてくださいね！

【材料】

ご飯 鶏肉 ニンニク 生姜 水 酒
鶏がらスープの素 塩 小ねぎ ごま油

- ① ニンニク、生姜は千切りにします。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切ります。
- ③ 鍋に水、酒、①、②を入れて火にかけます。
- ④ アクをとったら、ご飯、鶏がらスープの素を入れて煮込みます。
- ⑤ 鶏肉とご飯がやわらかくなったら、塩で味を整えて完成！小ねぎを散らしごま油をかけていただきます♪



11月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	休	8	9
10	11	12	13	休	15	16
17	18	19	20	休	22	23
24	25	26	27	休	29	30

編集後記

いつの間にか時間を消費し、その上、目も体も疲れてしまうスマートフォン。皆さまはどんな付き合い方をされていますか？私はだから使用してしまいうことが多いため、寝室と食卓には持っていかないというマイルールを作りました。秋の夜長、虫の声を聞きながら読書でも楽しみたいと思っています♪

