



## 豊かな未来のために! byひらてつ院長

みなさん、こんにちは。ひらてつ院長です。

今月は初めから少しお堅い話題です。

雑誌プレジデント編集部が行った「リタイヤ前にやっておくべきだったと後悔したこと～健康編TOP20～」というアンケートで、第一位は「歯の定期検診を受けておけばよかった」というものでした。アンケート対象年齢は55歳から74歳の方でした。日ごろから皆さんには歯のメンテナンス(定期検診)の大切さをお伝えしているひらてつ院長ですが、あらためて「歯の大切さ」を確認したアンケート結果となりました。みなさんもお存知の聖路加国際病院理事長で名誉院長の日野原重明先生も以下のように述べられています。

「歯と歯茎の間からばい菌が入って歯周病になると、その菌が全身をめぐるインスリンの活動に障害を起し、糖尿病の原因になることが最近わかってきました。毎食後の歯磨きはもちろん、虫歯がなくても2～3カ月に一度は歯科でチェックしてもらうようにしたい。101歳の日野原先生自身、今も17本の歯が残っているといます。

ひらの歯科医院にメンテナンスに通われている方からもよく「もっと若いころ歯を大切にしておけばよかった」という後悔の声を聞きます。確かに失ってはじめてわかる歯の大切さですが、将来後悔しないようにしたいものですね。



リタイヤ前にしておけばよかったTOP20



## 10年ぶりに帰ってきました! byDH 瀬戸口



昨年4月からお世話になっております、歯科衛生士の瀬戸口と申します。ニュースレターを書くのは初めてなので、少し自己紹介をさせていただきます。私は火曜日と金曜日の午前中、勤務させていただいています。実は、10年近く前にもひらの歯科で働かせていただいております。退職後、2児の母になりました。上の息子は3年生、下の娘は1年生となり、少しですが働く時間が出来たため、またお世話になっております。10年前に働いていたとはいえ、歯科はどんどん進歩しています! 追い付くのにはいっぱいいて、まだまだ患者さんにご迷惑をかけてしまう事もあるかと思いますが、私なりに一生懸命やっていきたいと思っております。どうか宜しくお願い致します。



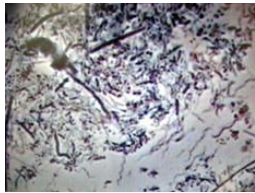
## 歯医者さんの定番コンクールF! byDH浅沼

歯ぐきが痛い! 腫れる! 血が出る! それは歯周病のサインです。30歳以上の約80%が歯周病といわれています。歯周病とは歯周病菌の感染により歯ぐきが痛んだり腫れたり血が出たりします。進行すると歯ぐきから膿が出たり歯がグラグラしたり最終的には歯が抜け落ちてしまう病気です。そんな歯周病を予防するためにも毎日のお口のケアが大切です。



コンクールFはグルコン酸クロルヘキシジンという成分が歯周病菌やむし歯菌などのお口の細菌を殺菌、増殖を抑制して歯周病やむし歯、口臭を防ぎます。マウスウォッシュ特有のピリピリした刺激が少なく後味スッキリのマイルドミント味です。歯周病やむし歯が気になる方はもちろん口臭やお口のネバつきが気になる方、矯正治療やインプラントをされている方にもオススメです! ぜひ一度お試し下さい。

むし歯や歯周病は細菌が主な原因です。歯垢(プラーク)は細菌の塊ですので、どんな細菌がいるかは歯垢を少し採取して調べます。その時使うのが「位相差顕微鏡」といって、細菌を生きたまま観察できる顕微鏡です。ひらの歯科医院では歯周病の検査にこの顕微鏡検査も導入しているので、見たことのある方は多いと思います。この顕微鏡検査のおかげで歯周病の診断力が格段に向上しました。モニター上にニョロニョロ動くへビみたいな菌がいたら要注意です。まずは抗生物質で除菌しましょう。そして、その後細菌の住処になっている歯石を除去します。ただし、この顕微鏡検査だけでは確認できない細菌もいますのでその場合は他の方法で検査をします。(DNA検査、サリバテストなど)



歯垢の中には細菌がいっぱい



位相差顕微鏡です



## 肩こりに悩む浅沼です!

私はひどい肩こりでマッサージに行くと必ず「カタいですね」とか「鉄板が入ってますね」と言われてしまいます。肩こりが原因で以前には腕が動かせなくなった事がありますが今回は首を動かすと激痛が走るまで悪化してしまいました。。。今も痛みはありますがだいぶ動くようになりました。肩こり予防には普段から運動やストレッチをしていないとダメだそうです。私も仕事上、むし歯や歯周病の予防をしましょう!と言っていますが歯以外でも予防する事が大切なんだなぁと改めて実感しました。皆さんもお身体大事にして下さい!





## 口腔がんについて...

お口の中にもがんはできます。早期のがんはあまり痛まないのですがただの口内炎と早合点して発見がおくれてしまう方もいます。日ごろからむし歯だけでなく、お口の粘膜にも関心を持ってください!

Q、口腔がんはお口のどこにできやすいの?

A、一番多いのは舌の側面、次に歯ぐき、そのほかいろいろです。

 口のなかにかできるがんは、ほとんどの場合直接見る事ができ、そして触ることもできます。むし歯治療や定期的なメンテナンスを受けたりしている時に見つかることもあります。ご自分でもときどき隅々まで口の中をのぞいて観察していれば早期に「あれ? なにかできてる」と異変に気づくことができますよ!



### 代表的な口腔がん




舌癌です



上顎歯肉癌です



下顎歯肉癌です

 口腔がんのリスクを減らすためには・・・

- 1、 禁煙しよう!
- 2、 お口の清潔を保とう!
- 3、 お酒はほどほどに。強いお酒は割って飲もう!
- 4、 辛いものはほどほどに!
- 5、 アツアツが好きの方はお口のやけどに注意!
- 6、 合わない入れ歯は調整してもらいましょう!