そよかぜだより

2009
10月号

今年もあと3ヶ月で終わりですね。あっという間だった人も長かった人もいると思います。そして冬に向けて気候がかわってきましたね。
暑かったり寒かったりで洋服を選ぶのが大変だったり…。
そして今、風邪やインフルエンザが流行っていますね。体調など崩していないでしょうか？お買い物に出かけると入り口に消毒液がおいてあるのをよく見かけますね。
人が多いところを避けるのも大事ですが、誰でも簡単にできる手洗いうがいも心がけましょう。お茶でのうがいが効果的だそうです！お茶でうがいしてそのまま飲み込んでしまって大丈夫なようです。
また秋は食欲の秋ともいうように、美味しい食べ物がたくさんありますね。美味しいものを美味しく食べる為にも身体もですが歯の健康にも目を配ってください。

機器紹介：ダイアグノデント

この機械は、むし歯をレーザーで判断する機械です。
レーザーの波長がむし歯の菌を吸収するため、吸収した結果が数字に出てきます。そして、出た結果の数字で見た目がむし歯のように見えなくても、中に隠されたむし歯を検知するという事が可能になります。
さらに、むし歯のように見えるものも、その数値によっては、まだ削らずに済むものがあります。予防的処置をしながら経過をみる事でむし歯になる事を事前に防げる事ができるのです。
これによって、むし歯による切削が最小限に留めることが可能になり、歯にとって適正な処置が可能になります。
右側の写真が、その機械になります。

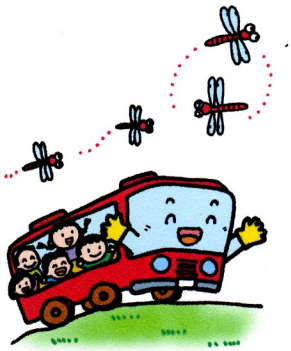
さて先月号までは、歯の汚れや歯磨き。そして検査についてお話してきましたが、今回は歯石と歯石除去についてお話したいと思います。
歯に付着した柔らかい汚れ（歯垢）は、歯磨きや唾液などの水分で、長時間洗い流されない場合、歯垢が固まってしまい、歯石になってしまいます。

歯石除去前

右上は歯石を除去する前の写真です。歯石が歯肉の上まで形成され、歯肉を圧迫してしまっています。その下の歯肉は、もちろん炎症を起こしてしまっている状態です。
歯石ができると、表面はざらつきデコボコするので、汚れ（着色や歯垢）がさらに付きやすくなってしまいます。そして、歯石は一度できてしまうと歯磨きでは取れないので、専門のスタッフによる歯石除去をする必要があります。このまま放置してしまうと歯周病はどんどん進んでいくのです。

歯石除去後

左上は、専門のスタッフにより歯石を除去した後の写真です。これが本来あるべき歯の姿です。しかし、いくら歯石を除去しても、適切な方法で歯磨きをしないと、再び食片（食べかす）や歯垢が付着し、また上の写真のようになり、後戻りしてしまいます。
やはり、普段からの正しい歯磨きが必要不可欠になってきます。
次号からは、歯石除去後の再評価や、歯肉の中の奥の方まで沈着してしまった歯石があるとどうなるか、またその治療の仕方についてお話していきたいと思います。

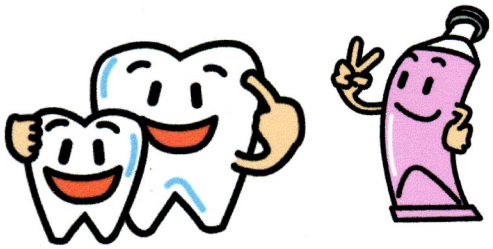


そよかぜ歯科医院のURL
http://soyokaze-dc.co

院長より

今回は、歯石のでき方と歯石除去についてまとめました。これまでの号でもお話ししたとおり、歯周病の原因として最も多く挙げられているのが、この歯石です。
食物が口の中に入り、磨き残し、時間が経過すると軽石のようなスカスカな構造の歯石ができます。その歯石の中にバイ菌が侵入し、更に繁殖をするため、みるみるうちに大きくなり、悪影響を及ぼします。更には歯肉の下にも侵入し、歯の土台となる骨を溶かして行き、最終的には歯自体が揺れ、抜けてしまうのです。
たかが汚れですが、この病気に関与する細菌は口だけでなく、胃にもアタックをするため、胃潰瘍の原因にもなるとも言われています。そのほかに血液の循環も悪くする要因にもなり、心筋梗塞、脳血栓の原因にもなるようです。
このような病気は生活習慣病から引き起こされているとも言われているので、歯周炎はその「源」とも最近言われます。
このように、体の健康を考える上ではまず「口の中の健康から」と言っても過言でありません。
このように「歯周病は汚れから」を頭に入れ、ご自身のセルフケアに勤めてください。そして、健康な体づくりの第一歩としてください。

新しい先生の紹介です。

高鹿憲一郎先生

はじめまして、コウロクです。
日本大学松戸病院に勤務しており、9月30日より毎週水曜日にこちらの診療室で診療することになりました。
大学病院では、被せ物や入れ歯（歯科補綴）を専門に診療を行っております。
よろしくお願い致します。