

# そよかぜだより

## 2017 10月号

### 十月(神無月)

十月になり、今年も早くも10月11ヶ月になりました。また、日中も気温が落ちてきて寒くなってきました。

この時期の風間は気持ちのいい秋晴れで過ごしやすい日も多いかと思いますが、お散歩には快適な季節で、歩いたり気持ちがいいです。そんな木々の葉っぱも色づき始めています。季節の変化を楽しんでみるのもいいかなと思います。ですが、季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期から気温が格好をこし、お身体にはお気を付けてください。

## お知らせ

葛森麻衣先生の診療曜日が、変更となります。

11月28日から1月31日まで  
毎週水曜日・土曜日の午後  
から  
毎週火曜日・土曜日の午後  
へと変更になります。

よろしくお願い致します。



## 歯肉炎と歯周炎の違いについて

今回は、歯肉炎と歯周炎の違いについてお話します。

「歯周病」という言葉はよく耳にするかと思いますが、歯周病とは、口腔内の中にある歯周病の原因となる菌が歯肉や歯を支えている骨などの歯周組織に炎症を起こす病気です。歯周病の進行の度合いで大きく分けて、「歯肉炎」と「歯周炎」に分類されます。

歯肉炎は、歯肉に限局した炎症のことで、歯肉の腫れや歯肉からの出血などが見られます。ただし、歯槽骨(歯を支えている骨)は破壊されていないので、炎症の原因となる菌が住んでいる歯垢(プラーク)や歯石を除去することで、症状は改善され、健康な歯肉に戻すことができます。

歯周炎は、歯肉炎が進行し、歯肉の腫れや出血に加えて歯槽骨の破壊が見られます。症状の軽い順から、軽度歯周炎、中度歯周炎、重度歯周炎に分けられます。軽度歯周炎では、歯肉炎より歯肉の腫れが大きくなり、出血も見られます。また歯槽骨が破壊され始めます。中度歯周炎では、歯肉から膿が出て、口臭が始めます。歯槽骨の破壊は進み、歯がぐらつき始めます。そして、重度歯周炎になると、歯槽骨はほとんど破壊され、それに伴い歯肉も下がってしまうので、歯根が露出します。支えていた骨がほとんど無くなってしまったことにより、歯がぐらぐらしていき、そのまま放っておくとやがて自然に歯が抜け落ちてしまいます。歯周炎により、一度破壊されてしまった骨は、自然に元には戻りません。しかし、原因となる菌垢や歯石を除去することで進行を止めることはできます。

歯肉炎も歯周炎も、予防するためには毎日のブラッシングで原因となる汚れをしっかりと落とすことが重要です。また自分では取り切れない汚れは歯科医院で除去してもらい、常に口腔内をきれいにしておくことが大切です。

### 健康な歯肉



薄いピンク色で引き締まっている

### 歯肉炎



赤く腫れ、出血が見られる

### 歯周炎



全体的に歯槽骨は溶けて根が露出膿が出ている箇所も...



## かぼちゃ

もうすぐ、ハロウィンですね。ご自宅でジャックオーランタンを作られる方もいらっしゃるかなと思います。そこで使用される、かぼちゃ。かぼちゃは「冬至に食べると風邪をひかない」といわれるように、栄養の宝庫だそうで、β-カロテンをはじめ、ビタミンCやE、B1、B2、ミネラルや食物繊維なども含んでいます。β-カロテンは実より皮の部分に多く含まれているので、一緒に調理して食べるといいそうです。

## 院長より

秋も深まり、柿の実、秋桜や彼岸花などが目に付く季節になりました。実りの秋、読書の秋、紅葉の秋など、どんな分野でも楽しむことが出来る時でもあります。秋に代表される食材として松茸をはじめとするキノコ類、柿、ぶどうをはじめとする果物などが挙げられます。美味しいものはばかいです。その他にも米、蕎麦などが挙げられます。

私は山形生まれですので、山形ではこの時期に里芋と牛肉を中心とした醤油ベースの鍋を河原などで食べる「芋煮会」が行われます。このシーズンだけで、「三回行われていたのが記憶にあります。」良いこと尽くめで、過ごしやすいい気候もあり、しっかりと楽しみたいたいです。夏が終わり、身体を壊しやすい季節でもあります。健康に留意して楽しんでください。