

## かむかむライフ

MERRY CHRISTMAS  
& A HAPPY NEW YEAR

2016年 12月号

## 歯周病は怖い病気？！

皆さん、こんにちは！今年も終わりに近づいてきましたね。この時期は風邪やインフルエンザが特に流行る季節なので体調管理をしっかり行っていきましょう！！

皆さんはこの時期、歯ぐきがうずく感じやズーンと重い感じ歯が浮いた感じになった事はありませんか？それはもしかしたら歯周病かも知れません。

歯周病はお口の中にある歯周病の細菌が原因で起こる病気です、最初は歯茎が腫れたり歯ブラシの時出血したりなど軽度の症状ですが、そのまま放置しておくとう歯が抜けてしまう、さらにある程度病気が進行しないと症状が出ない怖い病気です。

歯周病は、歯周ポケット（歯と歯茎の間の深さ）を調べる検査を行い、歯周ポケットが4mm以上の場合歯周病と分類されます。歯周ポケットが4mm以上であると自身の歯ブラシでポケット内の汚れを落とす事が非常に困難になり、常に細菌が多い状態になっていますが、体には免疫力といって自身を守ろうとする体の力がありますので症状は出ません。しかし、この時期体調を崩しやすく免疫力が低下しがちなのでうずくなどの症状が出る場合があります。

また、歯周病の原因菌は心筋梗塞、脳梗塞にも関係していると言われています。歯周病の原因菌の刺激で動脈硬化を誘発する

物質が放出され、血管にアテローム性プラークという粥状の脂肪性沈着物ができることで、血管が狭められて動脈硬化を引き起こすと言われていています。動脈硬化の患者さんの病変から約20%ぐらいの割合で歯周病原菌の遺伝子が見つかっているのです。そのほか、歯周病は糖尿病、誤嚥性肺炎、低体重児出産、早産、骨粗しょう症、メタボリックシンドロームなどにも関係があることがわかってきており、口の中だけの病気ではないのです。

「口は健康の入り口」といいますが、まさにそうなんです。口の中を健康に保つことで、体を健康に保つことができるのです。前述したように歯周病は気づきにくい病気です。ご自身だけでなく、ご家族や友人にも歯周病の検査をするように話してください。そして、歯周病は予防していくことが何より重要です。定期的なメンテナンスを是非受けてくださいね。



受付・助手 安藤

1・2月の  
矯正診療日1/7 1/19  
2/4 2/1612・1月の  
臨時休診日12/14、1/11  
13:00～16:30

院内研修の為

12/7  
17:00～  
院外セミナーの為12/28 PM  
12/29～1/5  
冬期休暇

## スタッフコラム

皆さんこんにちは！いよいよ12月に入り、今年もあともう少しですね1年経つのはなんて早いんだろうと思う今日この頃。皆さんにとってはどんな1年だったのでしょうか？

私はどちらかというとインドア派なのですが、今年は友達と遊んだり

好きなアーティストのライブに行ったりと慌ただしい時間を過ごしました(笑)

最近は懐かしいなと思い出に浸りながら、冬には欠かせないこたつにミカンを楽しんでいます♪そして中学校以来ずっとやっていなかった編み物をまた始めてみました！もう全然覚えてなくて、また一から覚えな

おさないといけないのが辛いですが..目標はスヌードを作る事です☆…

三日坊主気味な私、無事に完成しますように(笑)皆さんも残りわずかとなった今年を楽しんでくださいね！

受付・助手 岩谷

## お知らせ

H28年1月より、矯正日を除く木曜日と隔週日曜日(基本2、4週)を休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、ご理解のほどどうぞ宜しくお願いいたします。

## 今月の駐車場混雑注意報

毎週火・土・日曜・祝日、5日(月)、15日(木)

C&amp;Cデンタルオフィス