

Health News

歯科医師通信



南幌みどり野歯科 院長 武田忠孝

歯磨きにプラスしたい歯周病予防のためのセルフケア

口腔疾患と生活の質(Quality Of Life=QOL)との間には、深い関係があることが研究によって明らかになってきました。

中でも歯周病は糖尿病、心臓病や血管の病気、脳卒中など全身の様々な病気に影響を及ぼす恐ろしいもの。歯周病を放置することにより、歯の本数が少なくなると十分に噛めない人は、入れ歯も含めて歯が20本以上あり、咀嚼機能が良好な人と比べると、寝たきりになる危険度が最大で10倍にもなってしまうというデータもあるのです。

40歳以上の7割が「歯周病」と言われていますが、心がけ次第で予防や症状の改善をすることができます。それは、歯磨きにプラスした口腔ケアの実践です。

実は、歯ブラシだけではお口の中の60%しか清掃ができていないことをご存知でしょうか？歯ブラシ

による歯磨きは、歯の表面に付着した汚れは除去できても、歯と歯の間など歯ブラシが届きにくい場所の食べかすは取り除くことができません。お口の中に残った食べかすは、やがて歯垢となります。ここに、歯周病菌も含まれているため、歯磨きだけでは歯周病を予防するのは困難なのです。

歯ブラシの届きにくい場所の汚れを取るためには、歯間ブラシやデンタルフロスも活用することをおすすめします。セルフケアで歯垢が少ない状態を保つことができれば、自身の免疫機能で細菌の悪さを抑えることができます。



歯科医院ではこれまで溜まってしまった歯垢、歯石を取り除くと同時に、患者さんにあった日々のセルフケアもお伝えしていますので、興味のある方はご相談ください。

ひだまりサロン

12月8日(木)
10時~12時 ミニ脳トレ・カラオケ
13時~15時 健康体操・カラオケ

12月20日(火)
10時~12時 クリスマス会(要予約:12月8日まで)
13時~15時 カラオケ

場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会

参加費
午前・午後
各100円

弁護士による無料法律相談会(12月)

相談時間 13時~16時(1回30分程度) ※要予約

2日	長沼町社会福祉協議会	☎0123~82~5040
9日	由仁町社会福祉協議会	☎0123~82~2167
16日	栗山町社会福祉協議会	☎0123~72~1322

※23日が祝日のため、南幌町での開催はありません。

12月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
離乳食講習会	6日(火)	あいくる	個別通知あり
乳幼児健診 幼児歯科検診	20日(火)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	12日(月) ※9日(金) までに予約 26日(月) ※22日(木) までに予約 【受付時間】 13:30~16:15	町立病院	定期予防接種、 おたふく:無料 その他予防接種:有料
エキノコックス検診	月曜日~土曜日の町立病院の診療 時間内で受けられます。	町立病院	料金:1,000円
快足シャキット倶楽部	2日(金)、6日(火)、9日(金)、 13日(火)、16日(金) 10:30~11:30	あいくる	
	1日(木)、8日(木)、15日(木)、 22日(木) 10:30~11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	15日(木) 13:00~15:00	岩見沢保健所	要予約(☎0126~20~0122)
	19日(月) 10:00~12:00	あいくる	要予約