

ア歯科診療所

## ア歯科 ケア通信

## こんにちは！ケア通信14号です！

みなさん、明けましておめでとうございます！！  
本年もよろしくお願いいたします。

今回はこちらで販売しているフロスの紹介をしたいと思います。フロスとは糸ようじのことです。ご自分にあったフロスを使ってみてはいかがでしょうか？



## フロスについて



## 14号のテーマ

- ・フロスについて
- ・口腔乾燥症について
- ・歯肉炎について
- ・ペットのデンタルケア
- ・Dr.紹介“松岡先生”



ウルトラフロス  
10ヶ入  
510円

ホルダー付で使いやすく耐久性がある為、歯ブラシと同じように水洗いで繰り返し使えます。引っかかると取りにくいですが、ハサミ等で糸を切ると取れます。

## こんな方にオススメ

フロスを初めて使われる方  
歯間に引っかかりのない方

## 基本的な使い方

鉛筆を持つように持ちます。歯間に入れ、歯肉溝の中まで入れて、上下に4～5回こすりましょう。フロス後はしっかり、うがいをして下さい。



デンタルフロス  
420円

糸が細いので、歯間が狭い方も使えます。引っかかっても横から抜けます。ホルダーがない為、慣れが必要です。引っかかると繊維が残りますので、詰め物が多い方には不向きです。

## こんな方にオススメ

歯間の狭い方

## 基本的な使い方

1回に20センチ位出します。輪を作るか指に巻きつけ、歯間に入れます。歯肉溝の中まで入れて、上下に4～5回こすりましょう。フロス後はしっかり、うがいをして下さい。



e7フロス  
390円

スポンジ状なので繊維が残りにくく、ワックス付の為、引っかかりにくいです。ケースがスケルトンで糸の残量が見えます。ホルダーがない為、慣れが必要です。糸が太めなので歯間が狭い方には少しきつく感じます。

## こんな方にオススメ

歯間の広めな方  
引っかかりの多い方

フロスを初めてお使いになる場合や、詳しい使用方法については、お気軽に衛生士までお尋ねください。





## 口腔乾燥症をご存知ですか？

お口の中は常に唾液によって湿った状態が維持されています。唾液が歯の表面に常に存在する事によって細菌やその栄養源である、食渣を洗い流したり、初期の虫歯を再石灰化して修復するなどの重要な役割を果たしており、その量は一日に0.5~1.5lと言われています。ところが何らかの理由でその量が減ると口の中が乾燥した状態になり入れ歯が擦れて痛みが出たり、虫歯が沢山出来たりする事があります。以下はよくある症状です。

- 1 口が渇く（唾液が出ない）
- 2 口が渇いて話がしにくい
- 3 食事の時に飲み物が必要である
- 4 夜間、飲水のために起きる
- 5 舌がひび割れる
- 6 味覚が変わった
- 7 口角炎を起こしやすい
- 8 口臭が気になる
- 9 虫歯がたくさんある



虫歯が多発しています



舌が乾燥し、ザラザラして痛みもあります

### \*口の中が乾燥する原因とは？

#### お薬による副作用

憂鬱な気分を改善するお薬や、アレルギーのお薬などで口の中が乾く副作用が出る事があります。



#### 加齢によるもの

高齢者の方で唾液を作る機能の低下により口の中が乾く事があります。



#### 糖尿病などによるもの

尿と一緒に多量の水分が出て行き脱水症状になるため起こります。



#### シェーグレン症候群

自らの免疫細胞によって唾液を作る唾液腺の細胞が破壊され唾液の量が減少し、起こります。

### \*その対策は？

保湿剤の使用



ペットボトルを携帯し常に口を潤す



薬の変更



原因疾患の治療





## 子どもの歯肉炎

皆さんは歯肉炎って知っていますか？ ア歯科に定期的に来られている患者さんには何を今さら、とお思いになる方もいらっしゃると思います。しかし最近、子どもの歯肉炎が増えてきています。ア歯科に通ってくれている子どもたちにも多く見られます。かわいい子どもたちのお口の中が炎症を起こさないように気をつけてあげましょう。

### \*歯肉炎って何？

歯垢(プラーク)の中にいる細菌によって歯肉におこる病気です。歯肉が赤く腫れたり、歯肉から出血したりします。原因である歯垢(プラーク)を放っておいたり、歯磨きが適切でなかったりすると次第に歯と歯肉との間に歯周ポケットという溝ができればはじめ、炎症が次第に深部に達し歯周病へと進行します。歯周病は虫歯とならんで口腔の2大疾患です。多くの大人の方が歯周病により歯を失っています。

#### 《健康な歯肉》



- 特徴●
- ・歯肉が薄いピンク色
- ・歯と歯の間の歯肉が三角
- ・歯肉が引き締まって弾力がある

#### 《歯肉炎の歯肉》



- 特徴●
- ・歯肉が赤い
- ・歯と歯の間の歯肉が丸く腫れている
- ・歯肉がブヨブヨ
- ・出血する

### \*歯肉炎の予防

虫歯の予防と基本的には変わりません。適切な歯磨き、規則正しい食生活、そして歯肉の自己点検をしましょう。



鏡で観察してみよう♪

### \*歯磨きの方法

歯と歯肉の境目に直角に歯ブラシが当たるようにして軽い力で小刻みにこすると最も確実に歯垢を取り除けます。強く擦ったり大きく動かしてもよく磨けるわけではありません。特に歯並びが悪かったり口呼吸の子供は局所に歯垢がたまりやすいので注意が必要です。歯垢をきれいに除去すれば炎症は消えて健康な歯肉を取り戻すことができます。子供の歯肉炎は短期間で改善することが可能です。

### \*歯肉炎のチェック項目

- 甘いおかしやジュース(スポーツ飲料も含む)、スナック菓子を1日1回以上食べている。
  - 飴をなめたり、だらだらと食事をしたり、おやつの回数が多い。
  - 歯磨きをしない。するけどささっと終わる。
  - 夜更かしをしている。
  - 仕上げ磨きをしてもらわない。
  - やわらかい食べ物が多い。または野菜を食べない。
- 以上のことが1つでもあてはまる場合は改善するよう、努力しましょう！





## ペットのデンタルケア ～丈夫で健康な歯を～

今やペットも家族の一員として飼われている家庭も多いと思います。  
そんなペット達にも歯周病があることを知っていますか？

もしかすると…

愛犬  
愛猫

が

- ・口臭がする
- ・食べにくそうにする
- ・口の中を痛そうにする

口の中の病気が原因かも  
知れませんよ!!!



### \* 歯周病とは？

歯を支えている歯肉、歯根膜、歯槽骨、セメント質などの歯周組織が炎症を起こし破壊されてしまいます。  
進行すると歯が抜けてしまうこともあります。(歯肉炎・歯周炎)

大型犬に比べて小型犬(プードル・ヨークー・ポメラニアン・チワワ・短頭種など)に多くみられます。

### \* 歯の健康を保つには？

食べ物に注意しましょう!

歯垢の付着しにくいフードを与える。  
歯垢を取り除く効果のあるデンタルガムを与える。

また動物病院で歯垢・歯石を削り取る処置もしてくれます。



### \* 豆知識



	犬	猫	人
乳歯	28本	26本	20本
永久歯	42本	30本	32本

口の中を触っても平  
気でいられるように  
慣れさせましょう!



## ア歯科ステーション 松岡 省三 先生

今回は、5階で診療している“松岡先生”  
にいろいろな質問をしてみました。

これからの歯科医療に必要なものは？

歯を診る前にまず人を診ること(全人医療)

医療に携わる上で、気をつけていることは？

常に患者さんの希望を最優先すること

生まれ変わったら何になりたい？

チェリスト(チェロひき)

歯医者さんになろうと思ったきっかけは？

小さい時から手を使って何かを作ることが好  
きであったから

趣味は？

世界中の名画を見て歩くこと

休日の過ごし方は？

午前中は、高松近辺の公園・美術館・図書館を回り  
午後は昼寝の後、音楽を聴いています



好きな本は？

『老子』

好きな言葉は？

「上善は水のごとし」

わくわくする瞬間は？

普段、思っていた私見に同感する人や本に出会ったとき

患者さんへメッセージ

行きたくない歯科医院へようこそおいでくださいました  
あなたの勇気に感服いたします

