

口腔内トラブルになりやすい3つの習慣

歯周病や虫歯といったトラブルは、「細菌/体質/環境」の3つが影響していますが、実際にどのくらいリスクが高いのかを自分で判断するのは難しいです。

だからこそ、日常生活においてトラブルになりやすい行為を減らしていく必要があります。

次にあげる項目に思い当たる人は注意してください。

- \* 間食が多い
- \* 常に飴やタブレット菓子などを口に入れている
- \* ポカン口をしてしまう(気がつくと口で呼吸している)

仕事でデスクワークの時間が長い人や、忙しくて食事の時間をゆっくり取れない人は、手軽な間食でお腹を満たしてしまいがち。ダイエットのために食事を抜いて、口寂しさからつい、飴やタブレットのお菓子、チョコレートなどを頻繁に口にしたりしていませんか？

か？

口腔内は、普段は唾液によって弱アルカリ性に保たれていますが、食事をする時、わずかに数分で細菌がブランクの糖質をエサにして酸を出し始めます。この酸によって歯の成分であるカルシウムやリンが溶けてしまうことを「脱灰」と呼びます。その後、唾液の作用で弱アルカリ性に戻ると、今度はカルシウムやリンが付着し、歯の再石灰化が起こります。つまり、食事のたびに「脱灰→再石灰化」を繰り返しているのです。

歯周病菌の生息場所は、歯周ポケット内の歯垢(プラーク)。これをきちんと除去することが基本です。

歯周病の中でも初期で、炎症が歯肉/歯ぐきに限られている歯肉炎の状態なら、歯垢(プラーク)を取り除くセルフケアで、元の健康な状態に戻すことができます。特に夜寝る前の歯ブラシはより丁寧に磨くようにしてください。睡眠中は唾液の分泌が減り、口腔は細菌が繁殖しやすい状態になるのでより時間をかけて磨くように意識してみてください。

菌が繁殖しやすい状態になるのでより時間をかけて磨くように意識してみてください。

【地域の皆さまへ(お願い)】

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、次のような取り組みを行っております。ご理解とご協力をお願いいたします。

【診療所】

○ 診察を受ける方および付き添いの方全員のマスク着用、手の消毒、検温をお願いしております。

○ 診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【老健施設】

○ 原則として、入所者への面会・外泊を禁止しております。

○ 通所リハビリ利用者へ毎日の体調確認と検温を実施しております。

○ 施設内および送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。

※泉崎公開講座は当面の間、開催を見合わせます。

診療所外来2月担当医

泉崎南東北診療所 ☎0248-53-2415

【お願い】 発熱症状、強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)、味やにおいを感じない(味覚・嗅覚障害)などの症状がある方は、医療機関を受診する前にかかりつけ医または県の受診・相談センター(電話 0120-567-747)へ連絡してください。

	月	火	水	木	金	土	日/祝祭日
午前 受付時間 8:30 ~ 11:30	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	総合南東北病院 心血管外科	休 診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科	小林奈美江 眼科 11:00受付終了	内藤 梓 消化器内科・外科 第2.4土曜日診療	
午後 受付時間 13:30 ~ 16:00 (水曜日は 14:30)	北原正樹 内科・形成・皮膚・禁煙	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科 14:30受付終了	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科 第1土曜日のみ診療	
	緑川博文 心血管外科 2/7のみ診療	内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科 第2.4土曜日診療	
	2/7 月曜午後 (14:00~16:30)			八木正樹 小児科 2/10診療		小鹿山博之 内科・脳外科 第3土曜日のみ診療	

※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等は当診療所へお電話にてお問い合わせください。  
※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医は☎0248-23-9909(しらかわ情報センター)で確認いただけます。