



2022年5月25日発行：医療法人財団東京勤労者医療会 代々木診療所 渋谷区千駄ヶ谷4-26

電話：03-3478-1468 FAX:03-3478-1467

ホームページ (<https://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/>)

2022年6月 診療表

各種健康診断実施中

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村	千葉 (4日)
午後		千葉			14時~ 高柳	

土曜診療は、
第1です

受付時間：午前9時～11時30分、午後1時30分～4時30分

土曜日診療は、今月は、6月4日です 次月は、7月2日です



< 歯周病って、どんな病気？ >



歯周病とは、歯垢(プラーク)が主な原因となり、歯を支える組織が炎症を起こす病気です
歯垢を放置していると、歯垢が石灰化して歯石となり、歯肉に炎症を起こし、「歯肉炎」となる
さらに進行すると炎症が歯を支える骨にも広がり、「歯周炎」になります

「歯周炎」は、歯のぐらつき、歯肉の退避、歯周ポケット、歯槽骨の破壊などの症状が出現します

特に注意したいのは、糖尿病の患者さんです

糖尿病の人は、歯周病になりやすく、また歯周病が、糖尿病や動脈硬化を悪化させると言われています

糖尿病の患者さんは、唾液の分泌が少なく、プラークがつきやすくなります

そのため、歯周病の発症リスクは健常人の2～3倍といわれます

また免疫機能の低下で、最近に対する抵抗力が低く、歯周病が悪化し易くなっています

しかし歯科受診し、悪化した歯周病を治療すると糖尿病が改善することが明らかになっています

より良い血糖コントロールのためにも、歯周病治療は大切です



< 歯周病の予防には、プラークを取り除くことが大切 >

1. ブラッシング

まず、歯ブラシを使って、歯の表面のプラークを全体的に取り除きましょう

大切なのは、歯と歯茎の間の溝など、歯ブラシの届きにくいところを丁寧に磨くことです

歯の側面：歯ブラシの毛束の下端を90度に当て小さざみに30回ほど動かす

歯と歯茎の境目：歯ブラシの下端を45度の角度に当て小さざみに30回ほど動かす

奥歯(臼歯)の上面は、ブラシを当て小さざみに動かす

上下の前歯の裏は、ブラシを立て、ブラシのつま先を使って磨く

2. 歯間部の清掃

歯と歯の間や、歯と歯茎の境目にプラークの磨きの残しが多く、そこが歯周病や虫歯の原因になります

デンタルフロスや歯間ブラシを使用して、歯間部のプラークを取り除きましょう

3. 歯ブラシは、1～2ヶ月使ったら、交換しよう

歯ブラシは、小さめのヘッド・衛生的なナイロン製・柔らかめの毛先をお勧めします

