



## 口腔ケアは大切？



口腔ケアの目的は、むし歯や歯周病の予防です。しかしケアが不十分で歯周病が進行すると、歯周病菌が歯茎から毛細血管に入り込み、動脈硬化や心筋梗塞、糖尿病などさまざまな全身疾患のリスクがあがることが分かっています。ウイルスは多くの場合、鼻や口の粘膜から進入します。ウイルスの周囲はタンパク質で覆われておりそのままでは増殖できませんが、鼻やのど、口に常在する“プロテアーゼ”という酵素によりタンパク質が切断され、細胞内に侵入します。歯周病菌はこの“プロテアーゼ”を作り出すので、歯みがきなどのケアが不十分な場合ウイルスに感染しやすくなってしまいます。口の中の環境をよくすることは、感染症のリスクが低下するといえることが言えます。



## 『みがいている』と『みがけている』の違い？



毎日しっかりと歯みがきをしているのに、どうしてむし歯や歯周病になるのか？と疑問に思う方も多いと思います。“みがいている”と“みがけている”は違います。歯と歯の間や歯周ポケットの隙間など口の中は、みがきにくい場所が多く存在します。口の中の環境は銀歯や被せを入れたり、歯茎がやせたりとどんどん変化しますが、みがき方の癖は長年しみついたもので、なかなか変えることが難しいものです。正しい歯みがきをマスターするには、口の中にあった磨き方や使用道具について歯科医院でチェックを受けることが大切です。



また、寝ている間は唾液の分泌量が減り、細菌が繁殖しやすくなります。食後の歯みがきの中でも、特に就寝前は念入りに口の中のケアをすることをおすすめします。

毎日の口のケアは、一生自分の歯で健康においしく食べられるようにすることだけでなく、感染症予防や全身の健康を守ることに有効です。

大切な歯を自分の手でしっかりと守っていきましょう！



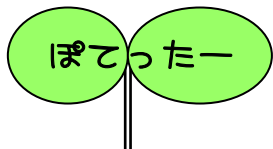


# 患者の皆さまへ大切なお願い

住所・電話番号、保険証が変わった時は、来院時に必ず知らせていただけますようお願いいたします。予約をお忘れになっていた、忘れ物がある、といった場合にこちらから連絡させていただくことがあります。転居や電話番号の変更などで電話が繋がらないことが多くあります。

また、月に1度は、保険証の確認をさせていただいております。月初めの来院日には保険証をご提示ください。

皆さまのご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。



## 『雨の日の過ごし方は？』



### potetter @ 児嶋

休みの日ならハウスの中で  
苗の整理をしている。



### potetter @ 池田

おとなしく家で読書や映画鑑賞。  
たまに近所のジムで筋トレ。

### potetter @ 三ツ谷

雨の日はあえてカッパと長ぐつはいて  
散歩すると子どもが喜びます。  
水たまりにわざわざ入って楽しんでい  
るのを無邪気やなーとながめます。

### potetter @ 岡田

もともとインドア派なので、雨の日に  
特に変わったことはしてないなあ…。

### potetter @ 吉田

録画しているビデオ等を見ます。

### potetter @ 小林

部屋の掃除や愛猫と遊ぶくらい？  
晴れの休日と特に変わりません(笑)



### potetter @ 郡

家事のあいまに、とりだめている連ドラ  
をゆっくりみます。雨の日は洗たく物が  
乾かないですがとりこむ心配はないので  
その分時間によゆうがあります。

### potetter @ 佐藤

本を読んだりDVDを観て過ごします。  
たまに降るシトシト雨は何となく心が  
落ち着いて好きです。

### potetter @ 有井

雨がガラスに当たる所をみるのが好き。  
エンジンを切った車の中で水の流れる感  
じるのが、何か落ち着くんだよなあ。