

歯〜トフルニュース Vol.70



今年の秋は涼しくなるのが早く、朝晩は気温が低く寒いくらいです。しかし、お米の成りは良く、おいしい新米が食べられるので楽しみです。歯のライフステージで、青年期から成人期にかけては、歯周病が大変進行しやすくなります。定期的に検診を受け、歯石取りをすることをおすすめします。そして健「口」な生活を送って頂きたいと思っております。

むし歯と歯周病

歯ぐきが腫れたり、出血したらイエローカード!

① 歯周病をチェックする習慣を!

成人の8割は歯周病を持つと言われてますが、気付かない人が殆どです。そして歯周病になると、わからないうちに自分の大切な歯を失うこととなります。幸い歯周病は予防することができますし、発見が早いと治療もしやすい病気です。次の7つのポイントを自分でチェックしてみましょう。

- 1: 歯ぐきが腫れて赤くなっている
- 2: 歯ぐきから出血がある
(歯ぐきからの出血は異常ありのしるし)
- 3: 常に口臭がある
- 4: 歯と歯の間に隙間ができてくる
- 5: 歯ぐきがやせて歯の根っこが見えてくる
- 6: 歯がグラグラしてくる
(歯のグラグラは危険信号)
- 7: 歯ぐきがとことなく痛い、かゆい



② 一生自分の歯を使うために!

歯周病は自然に治ることはないの、放っておくと症状はどんどん悪化してしまいます。治療をすることによって、ある程度の進行を防ぐことができます。

- 1: 正しいブラッシングを毎日行い、歯周病の原因となる歯垢を取り除き、口の中の清潔を保ちます。洗口剤も効果的です。
- 2: 歯ぐきをマッサージして歯肉を強くします。マッサージをすると歯肉は引き締まり、歯と歯ぐきとの間にできる隙間を減らします。
- 3: 栄養のバランスが悪かったり、不規則な生活を続けたりしていると、体の抵抗力が弱まり歯ぐきが赤く腫れたり浮いた感じがします。常に規則正しい生活を心がけてバランスのとれた食事をすることが肝心です。
- 4: 歯石を取ってもらいましょう。6カ月に一度は、歯科医院で歯石を取ってもらうようにしましょう。歯石は自分一人で取ることはできません。



院長のつぶやきみお

今年のきのこは豊作かなあ

歯のライフステージ

青年期 → 成人期

20歳から50歳のころは...

大人になると生活のリズムが乱れがちになります。歯の健康への関心がうすれがちになります。口の中を不潔なままにしておくと、口の中は老化していきます。



歯科 小児歯科 矯正歯科 **南浦歯科クリニック**

〒010-0014

秋田市南通宮田1-3(明田地下道横) ☎018-836-1184

診察時間

平日 am9:00~pm12:30・pm3:30~pm6:30

土曜 am9:00~pm12:30 日曜・祭日 休診

時間変更がある場合がございますので、事前にご確認の上ご来院下さい。



南浦歯科

検索

南浦歯科
クリニック