

More★SMILE

2011年2月号

マスタ歯科医院 ニュースレター 「モアスマイル」

～ 隔月 偶数月発行 ～

口腔内細菌ってコワイ！！

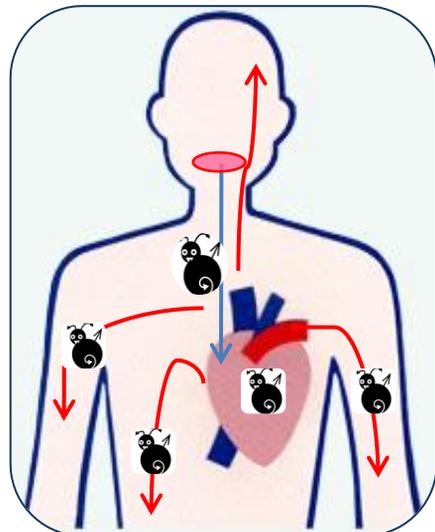
お口の中には、たくさんの細菌(口腔内細菌)がいて、
むし歯や歯周病菌の原因になっていることは、みなさんもお存じだと思います。

しかし、口腔内細菌がむし歯・歯周病を起こすだけでなく、
体の各部分に侵入していろいろな影響を与えることはご存知ですか？



むし歯や、歯周病が進行していくと、口腔内細菌はより多くの毒素を出します。
そして、血液の中に入っていく、

**心臓から全身に血液が送られるとともに、
毒素は全身を駆けめぐることになります。**



- ・ 歯周病の菌が**心臓の冠状動脈**の疾患部で見つかった。
- ・ 細菌性心内膜炎・・・口の中の**細菌によって心臓の弁膜**が炎症を起こす。
- ・ 口腔内細菌が気管に入りこみ、**肺炎**をおこすことも。
- ・ **発熱**しやすく、解熱剤では治りにくい。
- ・ **糖尿病** が悪化する。

など、血流により **全身に広がった口腔内細菌は、全身をむしばんでいきます。**

口腔内細菌を減らすためには
日常のお手入れ(ハミガキ・定期健診)が**とても重要**です。

お口は健康の入り口 です。普段から、口腔内細菌を減らすよう心掛けて、
お口だけでなく体の健康を保ちましょう！！



★ スタッフのおすすめ ★

チェック・アップ スタンダード — フッ化物配合歯磨き剤 —

日常的に 普通に使える「フッ素入り歯磨き粉」
高分散性ソフトペーストで口腔内のすみずみまでフッ素が広がります。
フッ化ナトリウムが脱灰を抑制し、歯の再石灰化を促進。
低発泡・低香味で長時間のブラッシングが可能になり、
口腔内にフッ素が保持されやすくなっています。

歯を守るには
歯科医院でのプロフェッショナルケアと
家庭でのセルフケア が重要

歯科助手の 町田 がおすすめします♪



増田家の愛犬
ファルくんの



歯の豆知識クイズ

歯ぐきから血が出たら、
ハミガキはやめた方がよい

○ OR × ?

正解は うら面に…



お口のアンチエイジング

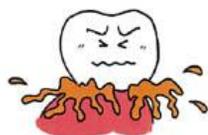
めざせ！8020 ② 歯を残すために

80歳になった時に、歯を20本以上残すために、私たちは何をすればよいのでしょうか？

現在、歯を失う最大の要因は「歯周病」と言われています。



35歳以上の世代では、約70%の人がむし歯ではなく歯周病で歯を失っています。



歯周病は歯と歯ぐきの境目に歯垢がたまって、歯肉の炎症を起こすことから始まります。炎症が進むと歯周ポケットという溝ができて、細菌のたまり場になって炎症がさらに進み、歯を支えている部分の骨が溶けて、最終的には歯がぐらぐらして抜けます。

35歳以上のおよそ82%の方が歯周病にかかっており、歯周病は、もはや立派な国民病と言う事ができます。

歯を残すためには、きちんとした歯周病対策が大切です

— 次号「めざせ！8020 ③ ～歯周病～」を掲載します —

オススメ Menu

鶏団子のミルク鍋



お好みで、鮭・ホタテなどの魚貝類を入れても♪

<材料(2人分)>

鶏ひき肉・・・150g 玉ねぎ・・・1個 しょうが・・・少々
A(酒・片栗粉 各小さじ1、塩・コショウ 適宜)
じゃがいも・・・1個 にんじん・・・1本 キャベツ・・・2枚 ブロッコリー・・・1/4個
B(だし汁2カップ 酒大さじ2 塩少々)
みそ・・・大さじ2 牛乳・・・200cc バター・・・大さじ1

1. 玉ねぎ・しょうがをみじん切りにし、Aとともに鶏ひき肉に加えて、よく混ぜる。
2. 鍋にBを煮立てて、1の鶏団子のもとを直径3cmくらいに丸めて落とし入れる。
3. 食べやすい大きさに切った野菜を加え、火が通ったら、みそ・牛乳を加えて、仕上げにバターを落とす

2月の花：フリージア

★ スタッフ紹介 ★

★ 歯科衛生士 川田 ★



血液型：A型 星座：てんびん座
趣味：旅行・創作ダンス
嵐のDVDを見る
コンサートも行ってま～す♪ K-POP・韓流ドラマ観賞

歯の事以外でも、気軽に声をかけてください♡

血液型：A型 星座：かに座
趣味：ショッピング・音楽鑑賞
ガールズトーク
韓流ドラマ観賞 (ジェルミLOVE♡)

マスタ歯科に来るのが
楽しみにになりますように・・・✨

イケメン
「美男子
です」の



★ 歯科助手 齋藤 ★

医療法人社団 誠歯会 マスタ歯科医院 TEL：048-686-0088

診療時間 9:30～13:00 / 14:45～18:45 (土曜日は17:45まで)

さいたま市見沼区東大宮5-35-18

クイズの正解：× 血が出るということは、歯ぐきが歯周病などにより炎症をおこしているかもしれません。血が出たからと言って、ハミガキをやめてしまうと、炎症を起こしているところに病原体(プラーク)を残してしまいます。痛みのある場合を除き、恐れずにハミガキをしてお口の中を清潔に保ちましょう。