

歯っぴい～すまいる

Miyako・Shimohei-Dental-News

宮古保健所・宮古市・山田町・岩泉町・田野畑村・川井村

第4号

お口の中をほったらかしにしていると 死に至ることもあるって 知っていましたか？



特集；**歯周病**

もし、このような
← お口のままでいると……



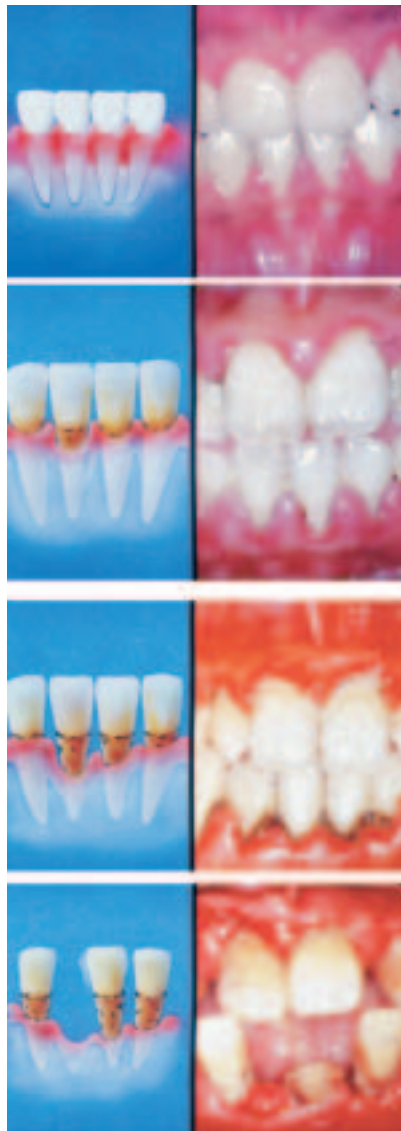
心筋梗塞、糖尿病、誤嚥性肺炎、骨粗鬆症、肥満などのリスクが数倍にも高まり、時として人命を失ってしまう重症例も報告されています。妊婦さんにおいては、低体重児の出産などの症例もあります。



あなたのお口、**ほっといても大丈夫**ですか？

- **かかりつけの歯科医院** をもちましょう。
- お口の健康増進のために **誕生日健診!!**

○顎の骨を溶かす病気**歯周病**はこの様に進行します。




初期の歯周炎。
急げばまだ簡単に回復。

密かに進行中。
骨のハカイも始まります。自覚症状はあまりありません。

歯が揺れる。硬い物は咬みにくく、口臭あり。でも自分では気づかないことも。

歯肉が腫れてうみが出る。咬めない。痛くなった時は、ほとんど、**拔牙**。

“健康体操(口腔体操)”



昨年から、高齢者の閉じこもり予防事業に口腔ケアを取り入れています。

口腔ケアは歯科健診、歯の清掃、口腔体操などです。この体操は、唇、頬など顔の筋肉を動かす顔面体操。舌の動きを滑らかにする舌の体操。唾液腺マッサージでつばを飲み込むごっくん体操などです。高齢者の方は、回を重ねるごとに上手にできるようになっています。この口腔ケアは嚥下機能を高め、誤嚥防止、食事の楽しみ、低栄養の改善、気道感染予防の効果とともに生活意欲を引き出す狙いもあり、生活習慣として定着させて行きたいと考えています。

宮古市健康課長 飛澤 寿男

歯ブラシでは届かない歯と歯の間をみがく

歯と歯が接している歯をにすって、汚れやプラークを取り除きます。

両手の中間にまきつける

歯と歯の間にそっと入れて、根元からいかにゆっくり引きあげます(下の歯の例)

歯と歯の間にそっと入れて、根元からいかにゆっくり引きあげます(下の歯の例)

使いやすいように、横つきのもも販売されています

歯と歯の間にそっと入れて、根元からいかにゆっくり引きあげます(下の歯の例)

歯と歯の間にそっと入れて、根元からいかにゆっくり引きあげます(下の歯の例)

歯と歯の間にそっと入れて、根元からいかにゆっくり引きあげます(下の歯の例)

歯と歯の間にそっと入れて、根元からいかにゆっくり引きあげます(下の歯の例)

使ってますか？ 糸ようじ、歯間ブラシ

歯ブラシだけでは、歯と歯の間はそうじしにくい。つまようじは歯肉を傷つけるだけ。糸ようじ(デンタルフロス)はハリウッド映画のワンシーンで使われるほどポピュラーなものです。

使い方は少しむずかしいですが、慣れるとやらずにはいられない……。

それでも、ニガテなところは歯科医院にてクリーニングを !!

☆予防するには**毎日のお手入れ**がカンジン!!

宮古歯科医師会ホームページのURLは、<http://www.miyako-da.jp> です。「歯っぴい～すまいる」をご覧になってのご感想を、HPにお寄せ下さい。