

新緑が青々と茂り、気持ちがいよいよ季節になると、“夏も近づく八十八夜～、野にも山にも若葉が茂る～♪”の歌詞でお馴染みの「茶摘み」を口ずさみたくなります。

唱歌「茶摘み」は、1912年（明治45年）に発表された日本の曲で、歌詞の「八十八夜」とは、立春から数えて88日目の5月2日に当たります。この日に摘まれた新茶を飲むと、一年無病息災で過ごせるとの言い伝えもあるそうですよ！

さて、緑茶に含まれる茶カテキンには、強い抗菌作用、抗ガン作用、体脂肪を低減させる効果などがあるそうで、最近では脂肪の吸収を抑えるお茶が大ブームになったりと、お茶の健康効果がとても注目されていますね。現在では、茶カテキンの歯周病治療に対する効果も研究が進められているそうです。歯周病菌はとても強い菌で、強い抗生物質や抗菌薬を使わなければ効果がありません。ですから治りにくかったり、再発したりしてしまうのです。つまり、歯周病は罹る前からの予防が最も大切です。

山崎歯科医院からのお知らせ



歯周病予防に力を入れましょう！



## 山崎歯科医院

住 所 世田谷区上北沢3-33-12-2F  
電 話 03-3306-3282  
診療科目 一般歯科、小児歯科、審美歯科  
インプラント、予防検診、総義歯



ブログはこちら

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ～13:00	9:00 ～13:00	9:00 ～13:00	休診	9:00 ～13:00	9:00 ～13:00
午後	14:30 ～19:30	14:30 ～18:00	14:30 ～19:30	休診	14:30 ～19:30	
休診日：日曜・祝日・木曜日						

## ★歯周病ってどんな病気なの？

歯の周りにある歯周組織が、プラーク（歯垢）の中にある歯周病菌に感染することで、歯肉（歯ぐき）や歯槽骨（骨）など歯を支える歯周組織が炎症を起こし、破壊されていく病気です。私たちが歯を失う原因として最も多いのは、むし歯ではなく歯周病です。歯科医院で歯と歯茎の間のポケットの深さを測りますが、3ミリで要注意、4ミリ以上は歯周病です。

## ★歯周病は全身のどんな病気と関係がありますか？

糖尿病・心筋梗塞、心内膜症、狭心症、低体重児・早産、認知症、動脈硬化、ガン、肺炎、肥満、骨粗しょう症など、全身の様々な疾患とかかわりがあります。

## ★歯周病って治るの？

歯周病は、進行は止められますが、治すのは簡単ではありません。特に、歯周病が進行して歯を支える歯槽骨が溶けてしまうと、やがて歯がぐらぐらして抜けてしまいます。治療法には、外科手術や内科的な治療などが開発されています。メンブレンという非浸透膜などを使って歯槽骨を再生する治療も開発されましたが、時間がかかるうえに成功率が高くないのが現状です。

## ★歯周病にかかっているか心配！調べるチェックポイントは？

歯周病はサイレント・ディジーズ（静かな病気）と呼ばれるほど、自覚するのが難しい病気です。症状に気づいてからでは手遅れになっていることがほとんどです。

自分が歯周病かどうかの可能性をチェックするには、以下の6つの項目をチェックしましょう。

1. 歯磨きをすると歯茎から血が出る
2. 口臭を人から指摘されたり、自分で気になることがある
3. 歯茎の色が悪くなった
4. ぐらぐらする歯がある
5. 歯と歯の間にモノがつまりやすくなった
6. タバコを吸う



## ★歯周病の予防ってどうするの？

歯周病の予防には、原因となるプラークを調節、管理するプラークコントロールが重要です！プラークは細菌のかたまりで食事のたびに付着するので、食後丁寧に歯を磨く、規則正しい生活をする、虫歯や歯石を放置しない、など、歯周病にかかりにくい生活を送りましょう。また、年に3度は歯科医院でプロの手で予防処置を受けましょう。



# 山崎歯科医院

