



すみれ通信 2022年7月号



7月10日は納豆の日。炊きたてご飯のベストパートナーとして昔から日本人に愛されてきた納豆ですが、最近ではその健康効果も注目されています。

ネバネバのもととなる納豆菌に含まれる酵素、ナットウキナーゼは、血栓を溶かしやすくする働きがあり、脳梗塞や心筋梗塞などリスクを下げる効果があります。また、腸内の悪玉菌を減らして腸内環境を整え、免疫力を上げる効果や、大豆イソフラボンによる更年期障害の改善なども期待できます。

さらに、茨城県水戸市にあるタカノフーズが発見した「S-903」という納豆菌には、歯周病のもとになる細菌を減らしてくれる可能性が期待されています。納豆で歯周病が予防できるなんて手軽でうれしいですね。

そんな素晴らしい納豆でも、「健康に良いから」といって食べすぎは禁物です。1日1パックの適量を食べて、美味しく健康に過ごしましょう。

すみれ歯科クリニック
8月夏休み 休診のお知らせ

8月	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
新宿	休	○	○	休	休	休	休	休	○	○
小岩	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○
日本橋	休	○	休	休	休	休	休	休	休	○

すみれ歯科 新宿御苑前クリニック

TEL 03-3351-1686

新宿区新宿1-29-2 フルール御苑2F **金曜日も診療しております**

診療日	月～土・日・祝日
休診日	休診日はお問合せください。

丸ノ内線 新宿御苑駅 徒歩3分

初診、定期検診のご予約は Web予約も可能です

すみれ歯科新宿御苑

すみれ歯科 日本橋クリニック

TEL 03-5542-1686

中央区日本橋室町1-11-8 神茂ビル2F

診療日	月・火・水・木(隔週)・金
休診日	土(木曜休診の週は診療します) 日・祝日

銀座線・半蔵門線 三越前駅 徒歩5分

Webでのご予約も可能です

すみれ歯科日本橋

すみれ歯科 小岩メディカルセンタークリニック

TEL 03-5622-7686

江戸川区北小岩6-15-5 小岩メディカルセンター新館5F

診療日	月～土
休診日	日・祝日

京成本線 京成小岩駅 徒歩1分

初診、定期検診のご予約は Web予約も可能です

すみれ歯科小岩

※各クリニックごとに予約システムが違います。Webでのご予約の際は、クリニックをお間違えにならないようご注意ください。

新宿御苑前クリニックは令和4年1月からの日曜診療につきましては、「矯正治療」と「自費診療」の特別診療日とさせていただきます。保険治療をご希望の初診患者さまはがまんできない痛みややむを得ないご事情の方のみご予約を承らせて頂きます。

あなたの歯周ポケットは大丈夫？

★歯周ポケットとは

歯と歯茎はぴったりとくっついているように見えますが、実は少し隙間が空いています。その隙間の深さが問題です。3mm以下なら問題はありませんが、深い溝になると汚れが溜まりやすくなり、歯周病の原因になるからです。このすき間を歯周ポケットと呼んでいます。

歯周ポケットは、「ポケット探針」「ポケットプローブ」と呼ばれる専用の器具で測定します。細い針状で先端は丸みのある器具に目盛りがついており、これを歯と歯茎の間に入れて溝の深さを測ります。表裏、端寄り、中央など1本の歯で4～6か所測定します。また同時に出血や排膿（炎症による膿みの有無）や歯のグラつきもチェックします。通常は、痛みはありませんが、腫れがあるとチクッと感することがあります。



★どうして歯周ポケットが深くなるの？

お口の中の細菌には、空気が好きな「好気性菌（こうせいせいきん）」と、空気が大嫌いな「嫌気性菌（けんせいせいきん）」の2種類があります。歯周病と関係があると言われている菌は嫌気性菌です。歯周病菌は、空気から逃げようと、空気が届きにくい歯と歯茎の間に入り込みます。そして、毒素を出して歯周組織や歯槽骨を溶かします。歯周ポケットの中は歯ブラシが届かず、磨くことができないので、さらに歯周病菌が繁殖し、毒素で歯周組織を破壊して歯槽骨を溶かしていきます。やがて歯茎が後退して歯を支えられなくなって、歯が抜けてしまうのです。

歯周ポケットの深さ	
健康な歯ぐき	0.5～3mm
歯肉炎	3～4mm
軽度歯周炎	4～5mm
中度歯周炎	5～6mm
重度歯周炎	6mm以上

目安として、軽度の歯周病で4～5mm、中度の歯周病だと5～6mm、重度の歯周病になると歯周ポケットの深さは6mm以上になります。

★進行する前に歯科医院へ

歯周病は進行しても痛みが出ず、自覚症状がほとんどない病気です。ですから、歯周病で歯周ポケットが深くなっていても自分では気がつくことができません。歯磨きの際に出血があったり、歯と歯の間の歯肉（歯間乳頭）が赤く腫れていたり、口臭が気になりだしたら、歯科医院で口腔内検査を受けてみましょう。



歯周病だと診断されたら治療が重要です。歯科医院で歯石を取り除き、専用の器具で歯周ポケットの中の歯石まで綺麗に取ってもらいましょう。また、できるだけプラークが付着しないように正しい歯磨き方法を習って丁寧に磨きましょう。歯周病は口の中だけの病気と思われがちですが、実は糖尿病や認知症など様々な全身疾患と関係がある恐ろしい病気です。歯周病治療には時間がかかりますが、全身の健康のためにもしっかりと通院して治すのはもちろん、その後の定期メンテナンスも受けられることをお勧めします。



すみれ歯科クリニック

