



# すみれ通信 2023年 1月号



新年明けましておめでとうございます。今年もよろしく願いいたします。

1月になり、冬も本番。受験シーズン到来です。受験生の皆さんはインフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染予防対策が心配ですね。

感染予防と言えば手洗い、うがいは基本ですが、最近では歯みがきや口腔ケアをしっかりと行うことが、感染リスクを下げるということがわかってきています。

インフルエンザなどのウイルスは、喉や気道の粘膜に付着し侵入します。その際、口の中の細菌は、プロテアーゼと呼ばれる酵素を出して、インフルエンザウイルスが粘膜から細胞に侵入する手助けをします。つまり、お口の中が不潔な状態でお口の中の細菌数が増えていると、ウイルスを手助けしやすくなり、感染リスクが高くなるのです。

口の中の細菌の住み家は主にプラーク（歯垢）です。プラークは毎日の歯磨きで取り除きましょう。また、歯磨きでは取り除けない汚れは、歯科医院でのケアをおすすめします。

## すみれ歯科クリニックからのご挨拶

2022年はとてもたくさんの方々が活躍した年でした。年末には大いに盛り上がったサッカーワールドカップ。野球界では大谷翔平選手、村上宗隆選手、佐々木朗希投手、スノーボード界では、平野歩夢選手、スケートボードの堀米雄斗選手等話題に事欠かない活躍と功績を残し、新型コロナで沈んだ気持ちの日本にたくさんの感動を与えてくれました。そんなアスリートの皆さんはとても美しい歯をしています。素晴らしいパフォーマンスを発揮するためには、練習だけでなくお口の中の環境を整えることも必要なのです。さあ、2023年が始まります。今年も皆さまのご活躍をお祈りしつつ、お口の健康のためにお手伝いができるようスタッフ一同がんばります！



### 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 **金曜日診療  
しております**

診療日	月～土・日・祝日
*日は矯正・自費診療の特別診療日	
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・金・土
休診日	日・祝日
*他休診日はお問合せください	

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 LINE予約小岩

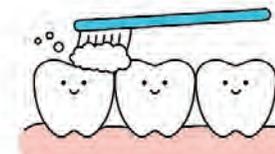
すみれ歯科小岩

※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。

## 定期予防歯科をお勧めする理由

### ★どうして受けたほうが良いの？

◆どんなに丁寧に歯磨きをしても、歯垢は取り切れないから  
毎食後きちんと歯磨きをされている方は多いと思います。しかし、歯ブラシだけでは、どんなに丁寧に歯を磨いても60%しかお口の歯垢を取り除くことができません。フロスや歯間ブラシを使っても80%～85%程度までが限界です。磨き残しはその人の癖によって、毎日同じところに残るため、虫歯や歯周病の原因になるのです。自分では落としきれない歯垢を、プロの手で定期的に落とすことで虫歯や歯周病を予防することができます。



### ◆歯周ポケットの中は、歯ブラシが届かないから

歯周ポケットが4mm以上あると、歯ブラシが届かず、自分では歯周ポケット内の汚れを落とすことができません。歯周ポケット内の歯垢をそのままにしておくと、歯垢の中の歯周病菌が出す毒素によって、歯肉に炎症が起きます。放っておくと歯肉の腫れが大きくなり、歯周病菌が歯を支えている組織を徐々に破壊して歯槽骨を溶かしていきます。そして最後には歯が抜けてしまいます。

### ◆どんなに丁寧に歯磨きしても、プラーク（歯垢）は取り切れないから

プラーク（歯垢）は細菌の塊です。プラーク1g中に細菌数は約1000億！このプラーク中に虫歯や歯周病菌の原因となる菌がひしめいているのです。そしてバイオフィームとは、細菌どうしが集まってスクラムを組んだ状態で、台所の排水溝についているようなぬるぬるした膜に覆われている、細菌の集合体です。膜のようになって歯に付着しているバイオフィームの中には細菌がぎっしり増殖しています。プラークもバイオフィームの一種です。プラークを放置しておくと歯周病やむし歯の原因になるのです。毎食後きちんと歯磨きをされている方は多いと思います。しかし、歯ブラシだけでは、どんなに丁寧に歯を磨いても60%しかお口のプラークを取り除くことができません。フロスや歯間ブラシを使っても80%～85%程度までが限界です。磨き残しはその人の癖によって、毎日同じところに残るため、虫歯や歯周病の原因になるのです。自分では落としきれないプラークを、プロの手で定期的に落とすことで虫歯や歯周病を予防することができます。

### ◆お口の中の異常をいち早く見つけれられるから

歯周病は糖尿病やアルツハイマー型認知症の原因になります。定期的にお口のケアを受けることで、歯周病や虫歯などの早期発見、早期治療だけでなく、全身の健康維持につながるのです。

### ★定期的に歯科医院で口腔ケアを受けよう

歯科医院での口腔ケアは一度受けたら終わりではなく、一般的には3か月～6か月ごとを基準に繰り返し行います。歯ブラシでとれない歯垢は半年以上経つとその毒性が上がるからです。3か月～6か月に1度は定期予防歯科へ通り、上手に虫歯や歯周病の予防をしていきましょう。



## すみれ歯科クリニック

