



# すみれ通信 2023年 9月号



9月になりました。さて、9月の和風月名は「長月」です。この時期になると段々と日が短くなり、夜が長くなったと感じるため、「夜長月」と呼ばれていたのが略され、「長月」になったのだと言われているそうです。9月には中秋の名月もあり、秋の夜長を楽しむにはぴったりの名前ですね。

9月の和風月名は他にも、稲を収穫する時期から「稲刈月」や、紅葉の季節に入ることによって「紅葉月（もみじづき）」、菊の花が咲き誇る月だから「菊月（きくづき）」、など秋らしい呼び名が多くあります。また、葉の色が変わり、美しい景色が見られることから「彩月（いろどりづき）」、「梢秋（こづえのあき）」や、夜が長くなるため途中で目が覚めてしまうという「寢覚月（ねざめづき）」もあります。どれも秋の情景が浮かぶ名前ばかりですね。今年の夏はとても暑い夏でしたが、少しずつ涼しくなる季節の変化を和風月名とともに楽しみましょう。

## すみれ歯科クリニックからのお知らせ



### 口腔ケアを見直しましょう！

当院では、歯科医師、または歯科衛生士がブラッシング指導および歯石除去を中心とした歯周病の基本治療を行います。機械的清掃・フッ化物塗布・パウダーポリッシュなど、高度なプロフェッショナルケアを提供し、患者さんの口腔健康維持のお手伝いを行います。保険診療、自費診療ともに対応しておりますので、詳しくはスタッフまでお問い合わせください！



### 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

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 ▼ 検索

### 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 ▼ 検索

### 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 ▼ 検索



※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。

## 歯周病がアルツハイマー型認知症を悪化させる！？

### ★アルツハイマー型認知症とは？

アルツハイマー型認知症は、脳内にたまった「アミロイドβ」という異常なたんぱく質により神経細胞が破壊され、脳の萎縮がおこる病気です。通常は「アミロイドβ」は分解されて排出されるのですが、何らかの理由で排出されずに蓄積されると、脳の情報伝達が悪くなり、脳の機能が低下してしまいます。



認知症を防ぐためには、「アミロイドβ」の蓄積を防ぐ必要がありますが、歯周病菌が「アミロイドβ」の生成、蓄積を促進させることがわかりました。

歯周病になると、歯周ポケットと言って、歯と歯茎の間に溝が生まれます。中等度の歯周病の場合、歯周ポケット周辺の炎症のお口の中の総面積は、「手のひらくらいの大きさ」（歯周ポケット5ミリ範囲の炎症×28本＝72平方センチメートル）と言われています。その傷から、歯周病菌が血流の中に入り込み、全身に流れて行ってしまうのです。

### ★歯周病を予防しよう

歯周病は、細菌により歯を支える組織が破壊されていき、最終的には歯が抜け落ちてしまう病気ですが、ただ歯が抜けるだけでなく、アルツハイマー型認知症をはじめ、糖尿病、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、誤嚥性肺炎、メタボリックシンドローム、早産、低体重出産など、様々な全身疾患に関係がある恐ろしい病気です。

歯周病予防の基本は歯垢や歯石がつかないようにすることです。そのために、毎日の丁寧な歯磨きと歯科医院での定期的な歯石除去が大切です。今回は、毎日行う歯みがきですぐに実践できる、歯周病予防に役立つ磨き方のコツをご紹介します。

#### ①歯磨きのルートをきめる

歯磨きの道順を決めておくと、磨き忘れがなくなり、スムーズに磨くことができるのでオススメです。例えば、下の左側～右側～上の右側～左側へなど、自分のルートを決めましょう。

大事なのは、途中で近道をせず、一筆書きをするように、ゴールにたどり着くように磨くことです。

#### ②歯間ブラシやデンタルフロスで、すき間の汚れをしっかりと落とす

歯ブラシだけでは届かない歯と歯の間の汚れには歯間ブラシやデンタルフロスを使用しましょう。お口の中の形状は人それぞれ。歯間ブラシなどは、数種類の太さがありますので、誤って使うと、歯肉や歯を傷つけたり、汚れが落ちない可能性もあります。自分に合っている道具はどれか？歯科医院で相談しましょう。

#### ③歯ブラシの交換日をきめる

新品の歯ブラシを使用したときの歯垢除去率を100%とした場合、毛先が開いてしまった歯ブラシでは60%程度しか歯垢を落とせません。毎月歯ブラシの交換日を決め、常に清潔で歯垢除去率の高い状態の歯ブラシで歯磨きをしましょう。



すみれ歯科クリニック

