

みなさん、こんにちは！産休に入られた末武先生の代替として勤務します、伊藤です。
今月号からよろしくお願いしますね。

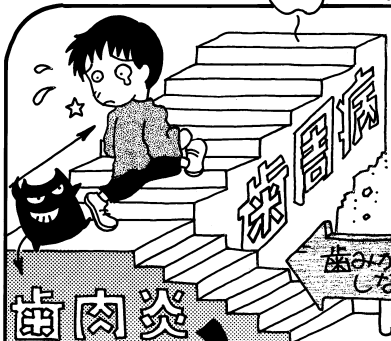
さて、もうすぐ梅雨の季節、蒸し暑い日が多くなりそうです。気候の変化に体調も悪くなりがち、食中毒や熱中症なんて話題もちらほら…。だからこそ！そんな季節を上手に過ごせるよう、自分の体調をいつもよりちょっと気にかけてあげてくださいね。

梅雨時の生活 こなところに気を配ろう

<p>体を清潔に。 気持ちよく過ごそう</p> <p>湿気が多く、ベタつく季節... 突然の雨にうたむることも...</p> <p>替えの下着・体操服・くつ下・タオルなどを準備しておこう。</p>	<p>食中毒に注意しよう</p> <p>予防の基本は手洗いですが、 食べ物の消費期限や、 火の通り具合にも注意しよう。</p> <p>冷蔵庫を過信しない！ 大丈夫？</p>	<p>晴れた日を有効に使おう 窓を開け風を通してカビ予防。</p> <p>外に出て体を動かすと 心もスッキリ、ストレス発散。</p>
--	--	--

歯を失う最大の原因は歯周病

今から始めよう
歯周病対策！

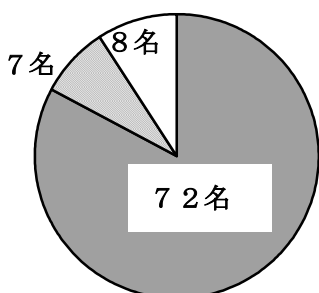
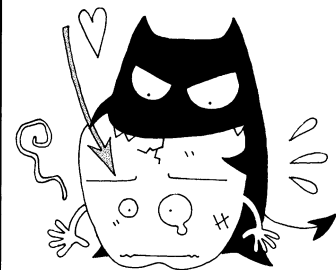


歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎に分けられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

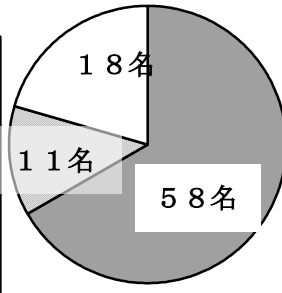
予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです！

歯肉が赤く腫れぼっこ...
丸く厚みがありふくらんでいる
歯をみがくと出血する...

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。



歯肉の状態



歯垢の状態

右の図は歯科検診を受診した皆さんの「歯肉の状態」「歯垢の状態」をグラフ化したものです。ほとんどの人が歯磨きの見直しが必要ですよ！！
毎日の習慣が将来の歯の健康に大きく影響します。
自分の歯磨き習慣をしっかりと見直してくださいね。