

とまこちゃん通信 VOL.17

2017年9月



☆ホームページみてね！☆：tomato-dc.com

とまと歯科クリニック

(又は「とまと歯科 託児」で検索)

☆今回のテーマ☆ 『^{トラ}歯周病予防の虎の巻～その2～』

歯肉から血が出る。これって歯周病ですか？とよく聞かれます。
答えは Yes です。

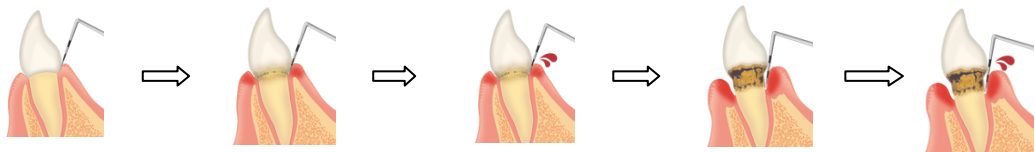


しかし自宅の歯ブラシで血が出ることはない、という人も、適切に歯肉に歯ブラシが当たっていない磨き方をしている可能性があり、実はそういう人が多いので、安心はできません。 むし歯予防のためのブラッシング法と歯周病予防のためのブラッシング法は違うからです。

では、血が出るとはどういう事なのか。たとえば、ひざを擦りむくと表面の皮（上皮）が剥がれて血がでます。上皮が剥がれてなくなった状態を潰瘍（かいよう）といいます。（胃潰瘍とはよく耳にする病名ですね。）軽い刺激で歯肉から出血するのは、歯周ポケットの内側に潰瘍が出来ていることを意味します。

歯周病菌は、赤血球のヘモグロビンを分解して鉄分を取り込み、これを栄養分として大量に増殖し、悪さを始めるようになります。つまり血が出れば、歯周病菌が大量に増える⇒歯周病が発症しているというサインなのです。

また、歯肉から出血するようになって、自然に治るということはありません。歯周ポケット内の有害な菌や毒素をきれいに除去し、潰瘍を手当てするという治療を行わない限り、歯周炎は進行していくので、歯周組織（歯肉や歯を支える骨など）はダメージを受け続け、破壊されていきます。



自覚症状がなくてもメンテナンスを受けることは、お口の中を清潔に保つというだけでなく、わずかな歯肉の変化も見逃さず、歯周病を発症させないために、非常に重要な意味を持つのです。

院長 廣瀬 佐都子



じゅんや 惇也くん (2歳)



今月の ぷちとまと

8月から仲間入りした野田せんせいに、絵本を読んでもらっています。「もう1回よんで～！！」もう仲良しです♪♪♪

かんな 葉奈ちゃん (2歳1か月)



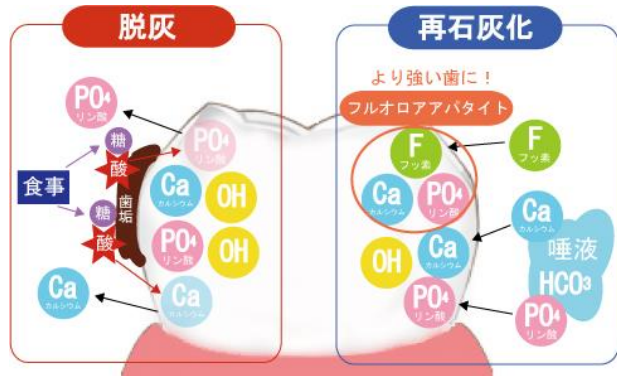
★おしえて!とまこちゃん★

質問：どうしてフッ素をするの?

答え：歯の質を強くし、虫歯の菌を弱らせ、歯を溶かされにくくするためです。
 フッ素は自然界にあるミネラルの一種で、歯の表面にくっくとフルオロアパタイト
 という物質を作って硬くなり、溶けにくい歯にします。

● 私たちの身近なところにあるフッ素 (単位 ppm)

りんご	0.2~0.8ppm	ほういん	0.7~1.9ppm	じゃがいも	0.8~2.8ppm	緑茶(抽出液)	280.0ppm
みそ	2.0ppm	わかめ	0.9~11.7ppm	わかめ	2.3~14.3ppm	緑茶(抽出液)	0.1~0.7ppm
魚	1.3ppm	魚	8.0~19.2ppm	魚	1.5~1.7ppm	魚	4.9ppm
塩	25.9ppm	ビール	0.8ppm				
さとう	1.7~5.6ppm	にんじん	0.5ppm				
紅茶	0.5~1.0ppm	みかん	0.1~0.3ppm				



- ◇脱灰 (だっかい)とは…むし菌が酸を作り、歯のエナメル質からリン酸やカルシウムなどのミネラルが溶け出すこと。
- ◇再石灰化 (さいせっかい)とは…唾液の働きにより、溶けだしたカルシウムやリン酸が歯の表面に再び戻ること。

また、歯の表面の細かいすき間を埋めて歯を強くします。さらに、唾液に含まれるカルシウムやリンと一緒に、歯が少し溶けてしまった所を修復したりもします。
 (これを再石灰化) といいます。また、むし菌の酵素の働きを抑えて、歯を溶かす酸を作らせないようにします。



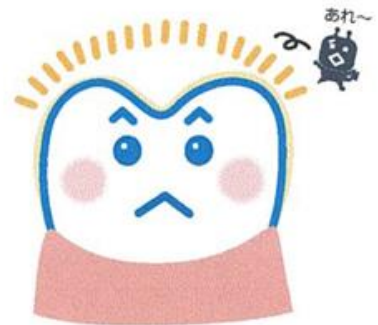
歯を強くする

フッ素が歯に取り込まれ、むし菌に強い(溶けにくい)歯を作ります。



再石灰化を促進する

自然治療が可能な初期のむし歯では、治療を助けることができます。



むし菌を抑制する

フッ素が歯垢(プラーク)に入り、歯を溶かす酸が作られるのをおさえます。



とまと歯科クリニックの理念： 地域の皆様のお口の健康を守り育てることに全力をつくし、より快適で幸せな人生のお手伝いをします。