



2011年4月号

こんにちは！村上歯科医院院長の村上則宏（のりひろ）です。このたび、当院の患者さんの健康増進につながる最新情報や治療説明、院内の出来事やお知らせ等を提供するためにニュースレターをお届けすることにしました。どうぞ宜しくお願いいたします。



あなたの唾液はサラサラですか？ネバネバですか？

よく血液がドロドロだと血栓ができやすく脳梗塞を起こしやすいとか、TV の健康番組でも取り上げられますが、お口の中の唾液も健康度を測る上で同じような事が言えます。

人前で話す時に、緊張してのどが乾いた経験はありませんか？これは緊張すると筋肉が硬直して唾液の分泌が悪くなり唾液も濃くなりネバネバになります。逆にリラックスしてうたた寝した時によだれが枕に付いた経験はありませんか？リラックスした状態では副交感神経が優位に働き筋肉の緊張もとれ唾液がよく分泌されます。つまり歯ブラシでごしごし磨きなどの力任せに磨くやり方では唾液が分泌しにくく、リラックスした状態で優しく歯茎をマッサージすると唾液の分泌を促しサラサラの唾液がよく出るようになります。

サラサラ唾液の中には Ca イオンが多く含まれているので、初期の虫歯を修復してくれます。また唾液の中に含まれるムチンなどの作用により、歯周病細菌の働きも抑えてくれます。さらに、唾液腺ホルモン（パロチン）は細胞を活性化するので、若返りホルモンと呼ばれています。このようにサラサラの唾液は、お口の中の万能薬なのです。

逆に分泌が悪くなるとドライマウス（口腔乾燥症）という病名がつきます。唾液が少なくなると歯の表面に着色しやすくなり、歯垢もたまりやすくなるので虫歯も増えます。さらに酷くなると舌がヒリヒリしたり、義歯の人は咬むたびに歯肉に傷ができやすくなり、たびたび義歯の調整が必要になるので注意して下さい。

歯磨き粉を使わないで、歯磨きするとサラサラの唾液がでるようになります。特に夜は歯磨き粉を使わずに、お風呂などにつかりながらゆっくり歯ブラシをしましょう！

- 歯磨き上達への道 その1 歯磨き粉は使わない その2 ハブラシの毛先を意識する
- その3 磨きにくい所ほど、時間をかけ丁寧に磨く その4 時間の無い時は、歯の間だけ毛先を入れる
- その5 歯茎を歯の生えてる方向へ歯ブラシでやさしくマッサージする



定期検診による改善例

初診2008年の正面写真



2011年定期検診時の写真



初めて来院したときの患者さんの主訴は、「歯がぐらぐらする」という事でした。

診察してみると、一見綺麗に磨けてるようですが、歯と境目に歯垢が残り歯石が沈着し、レントゲンでは骨が溶けていました。さらに喫煙歴もあり唾液の出が悪く、歯肉も血色が悪く黒ずんでいました。歯石を除去して定期的に医院で歯の清掃を繰り返し、自宅でも、医院で指導したとおりにていねいに歯みがきをしてもらいました。その結果、赤黒かった歯ぐきもきれいなピンク色になり、艶も出てきて、前歯のすきまも自然と詰まってきました。

禁煙や歯磨きの見直しなどの生活習慣の改善が体の免疫力を高め、歯肉の健康を守る事を痛感した症例でした。



村上歯科医院の治療方針について

初診時には、できるだけ主訴の改善に務め、早期に咬めるようにする事を考えて治療にあたります。それから、主訴以外の患者さんの気づいていない問題を説明させて頂き、生活習慣などの改善に向けてできるだけ情報提供をします。

その上で、より良い治療法を選択して頂けるように写真やレントゲンを使って説明し、保険治療以外の選択肢も提供させて頂いています。

歯周病の治療は、生活習慣の改善が必要なので、免疫力の向上を目指して長期に渡る管理をしています。

当院は、未永く患者さんとおつきあいをすべく、常に最新の情報を取り入れながら健康増進につながる情報提供と適切な治療を今後とも押し進めて参ります。皆さんと共により良き人生を歩んで行きたいと思っていますので、今後とも宜しくお願い致します。

**歯磨きの達人になりたい人は、いつでも
ご相談くださいね！待ってます！**

村上歯科医院 兵庫県高砂市春日野町4-26



ご予約・ご相談は 079-447-6488

月・火・水・金 9:00~12:30/
14:00~18:30
土 9:00~12:30/14:00~
17:00

※木・日・祝は休診です