



— 『 難有ればこそ有り難し。 』 —

住所 札幌市中央区宮ヶ丘1丁目2-1 電話 011-631-0010



<http://www.jingumae-dc.jp>

今年もあつという間にもう11月です。今年、春から新型コロナウィルスに振り回されればなしで、ニューノーマルという新しい生活、そしてコロナと上手く付き合ひながら、緊張感を保ちつつの1年でした。さて、こんな状況下、虫歯や歯周病の悪化が目立つようになったので、私からも皆さんへ耳より情報です。「この前の検診で虫歯を治したばかりなのに、また虫歯が来た。」こんなことありませんか？虫歯と歯周病は、常在菌による感染症です。常在菌は生まれる前には存在しません。お母さんの産道を通ってきた時点から保有し始め、10歳頃までにその人が持つ常在菌が決まります。残念ながら常在菌は、免疫や抗菌剤では治せません。だから虫歯や歯周病の発症を防ぐことが大事なんです。虫歯が出来たら外科的に詰める。そして内科的に防ぎ守る。これしかありません。虫歯菌であるミュータンス菌というのを聞いたことがあるでしょうか？虫歯菌といわれる酸を出す細菌は、他にも皆さんがよく知っている乳酸菌やビフィズス菌など9種類が見つかっています。そして虫歯を誘発する成分は、昔から砂糖と言われていましたが、他にもブドウ糖や、果糖、調理デンプンなども虫歯を誘発します。虫歯菌は、ほぼ全ての方が保有している常在菌で、コロナウィルスの感染よりもはるかに感染力があります。メンテナンスやケアをして虫歯にならないように気を付けるしかありません。歯の表面のエナメル質は、pH5.5で脱灰、溶けます。歯ぐきの根元セメント質はpH6.5で脱灰します。食事をしたらお口の中は酸性になるので、基本、食べたらずぐ歯を磨くことです。そしてフッ素で歯を硬くすることです。当院では、フッ素高濃度の歯磨き剤を販売しています。薬事の関係上日本では、ようやくこの濃度のフッ素が販売可能となりました。それでも海外から見たらまだ低濃度です。歯周病も日本の成人の77%は、歯周病といわれています。歯周病も常在菌によって引き起こされ、重症化させる歯周病菌をもっているかどうか個人差に大きく影響します。定期的なメンテナンスとセルフケアの充実で、お口の質と環境を整えましょう！



### ○ ● ○ スタッフ情報 ○ ● ○

こんにちは。歯科衛生士の佐藤です。すっかり外の空気は冷たくなり、季節は秋から冬へと変わりはじめていますね。読書の秋ということで、先月私は、初めて去年江別市にオープンした蔦屋書店に行ってきました。皆さんは、もう行かれましたか？そこは3つの棟に分かれているのですが、どの棟もおしゃれな空間で、本の量もとて多く、雑貨や小物なども取り扱っていて、とてもおしゃれなものが沢山あります。目移りしてしまうものばかりでした。フードコートもあり、江別には今までなかったところばかりで、どのお店もいい匂いがして美味しそうでした。結局、私が買ったものといえば食べ物ばかりで、本は一冊も購入せず、食欲の秋には勝てないのでした。。。 (笑)  
 次回は、きちんと本を買いに行きたいと思います！



### ◇ ◆ ◇ 耳より情報 ◆ ◆ ◇

こんにちは、歯科衛生士の浅尾です。みなさんは口腔乾燥症(ドライマウス)をご存知ですか？症状は、口の渇き、口臭、口のネバネバ、口がピリピリするなど様々な症状があります。原因は、年齢、薬の副作用、脱水、口呼吸、ストレス、糖尿病、自己免疫疾患のシェーグレン症候群などが考えられます。唾液が不足すると、唾液の持つ抗菌作用や自浄作用が低下し、虫歯や歯周病になる可能性が高くなります。さらに口臭や味覚、嚥下にも障害を引き起こしてしまう危険性もあります。予防法には、食事を規則正しく摂る、しっかりと噛む、ガムなどを食べて唾液分泌を促す、唾液腺のマッサージなどがあります。色々組み合わせる事が大事です。症状がある方はぜひ試してみてくださいね！

### 今月の言葉

『難が無ければ無難な人生 難が有れば苦難の人 難有ればこそ有り難し。』

とあるお寺の掲示板より

