

10月になりました。涼しくなってくると温かいコーヒーがよりおいしく感じられますね。さて、10月1日は「世界コーヒーの日」ですがご存じですか。実は1983年に日本コーヒー協会が制定したことが始まりで、今では世界共通の日となっています。

コーヒーに含まれるクロロゲン酸にはインスリン分泌を促す働きがあり、糖尿病予防に役立つとされています。糖尿病は歯周病と関係が深いため、間接的に歯周病の予防にもつながります。また、ポリフェノールには血液をサラサラにし、脳梗塞や心筋梗塞を防ぐ作用も期待されています。

一方でコーヒーは、歯の着色や口臭の原因となるほか、酸性飲料であるため長く口に残るとエナメル質を溶かし、酸蝕歯を招くこともあります。砂糖を加えれば虫歯リスクも高まります。

コーヒーは心を癒すだけでなく健康にも役立つ飲み物です。飲み方に気をつけて、お口にやさしいコーヒータイムを楽しんでくださいね。

よしだ歯科医院からのお知らせ



丁寧に歯を磨きましょう



だんじり祭りに行ってきました！

こんにちは！朝晩は少しずつ涼しくなり、秋らしい空気になってきましたね。皆さん、いかがお過ごしですか？ 私は先日、岸和田だんじり祭を見に行ってきました！間近で見るだんじりはとても大きく、スピードを落とさず勢いよく曲がり角を回る「やりまわし」は迫力満点でした！

夜のだんじりもすごく綺麗で地域の伝統行事の良さを感じました。屋台も賑わっており、とても楽しかったです。また機会があれば見に行きたいと思います！

（歯科衛生士 田中 沙英）



歯周病にかかりやすいのはこんな人！

日本人が歯を失う原因の第1位は「歯周病」です。近年では、糖尿病や心筋梗塞など全身の病気とも密接に関連していることが分かってきました。歯周病は、歯周病菌によって、歯を支える歯ぐきや顎の骨（歯槽骨）が徐々に溶け、最終的には歯が受け落ちてしまう病気です。同じように丁寧に歯磨きをしていても、歯周病になりやすい人となりにくい人がいます。その違いはどこにあるのでしょうか？



★歯周病の発症や悪化に関わる要因

①口の中の細菌の種類

歯周病の原因は「歯周病菌」です。お口の中には良い菌・悪い菌を含めて約700種類の細菌が住んでいます。その中でも特に「レッドコンプレックス」と呼ばれる毒性の強い3種類の菌（ポルフィロモナス・ジンジバリス（P.g.菌）、タンネレラ・フォーサイシア（T.f.菌）、トレポネーマ・デントンコーラ（T.d.菌））が住みついている人は歯周病にかかりやすいといわれています。

②抵抗力（免疫力）

体の免疫力がしっかり働いていれば歯周病の発症や進行は防ぐことができます。しかし、糖尿病などで免疫力が落ちている人は歯周病になりやすく、悪化しやすいことが分かっています。また、加齢とともに免疫機能が低下していくため、年齢が上がるほど歯周病のリスクも高まります。さらに女性の場合は、思春期や妊娠中、更年期といったホルモン変動の大きい時期に、歯ぐきの炎症反応が出やすく、歯周病が悪化しやすい傾向があります。

③生活習慣

もっとも大きな生活習慣での要因は「喫煙」です。たばこに含まれるニコチンや一酸化炭素などの有害物質は、歯ぐきの血流を悪くし、免疫細胞の働きを弱めます。その結果、細菌と戦う力が落ち、炎症が進みやすくなり、歯周治療を行っても治りにくくなります。さらにニコチンが歯ぐきの血行を悪くして「腫れや出血といった初期症状を隠してしまう」ため、自覚症状が出にくいのも特徴です。気づいたときには重症化しているケースが多く見られます。

★歯周病を予防する方法

■ 毎日の歯磨きを丁寧に…歯周病予防にはブラーク（歯垢）をしっかり除去することが大切です。歯ブラシだけでなく、フロスや歯間ブラシも活用しましょう。

■ 生活習慣を整える…規則正しい生活とストレス軽減が大切です。喫煙は歯周病の大きなリスクなので、禁煙や本数を減らす工夫をしましょう。

■ 定期的に歯科でメンテナンス…毎日の歯磨きで落とせる汚れは約60%。残りは専門的クリーニングが必要です。3～6か月に一度は受診をおすすめします。

歯周病は予防と早期治療で進行を防ぐことができます。気になる症状があれば早めにご相談ください。



よしだ歯科医院

福岡市早良区賀茂 3-2-36

TEL092-865-8060

