


みなさん、こんにちは。すすき歯科医院、院長の鈴木です。 11月8日は「いい歯の日」。『「いい歯で、いい笑顔」を日本中に。』をキャッチフレーズに、日本歯科医師会が「ベストスマイル・オブ・ザ・イヤー」というキャンペーンを実施しています。「とびきりの笑顔の写真」を選ぶ一般部門と、「笑顔が素敵な著名人」を選ぶ著名人部門があり、11月8日に授賞式があります。前は女子柔道選手の谷本歩実さんと、ウィッシュ！の決めポーズで有名なDAIGOさんが受賞しました。いつか一般部門であなたの笑顔が表彰されることがあるかもしれませんから、きれいで健康な「いい歯」を持ち続けられるように、面倒くさがらずに、定期的に歯科を健診受ける習慣をつけるようにしましょうね。

すすき歯科医院からのお知らせ



「いい歯の日」にちなんで  
歯科健診を受けましょう。



## すすき歯科医院

住 所 伊勢崎市境下湊名1158  
 電 話 0270-70-6480  
 FAX 0270-70-6481  
 診療科目 一般歯科、小児歯科、歯列育成（矯正歯科）、審美歯科、  
 歯科口腔外科、インプラント、予防健診（ライフサポート）

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	休診	○	○
午後 14:00~17:30	○	○	○	休診	○	○ (~16:00)
休診日：日曜・祝日・木曜（祭日のある週は診療いたします。ハッピーマンデーの週は休診）						

## 歯周病

「あなたの歯や口の中は健康ですか？」と聞かれば、自覚症状がない人からは「別にどこも痛くないから大丈夫！」という答えが返ってくることでしよう。でも本当に「痛みがなければ健康」なのでしょうか？

### ★静かなる病気

歯周病は、歯を支える土台である歯周組織を、痛みもなく静かに破壊していく病気です。自覚症状がほとんどないので、放置してしまうことが多く、気づいた時には重症になっていて、治療がとても長引いたり、全身に影響が出ることもあります。だから「サイレント・ディーズ（沈黙の病気）」とか「サイレント・キラー（静かな殺人者）」と呼ばれているのです。

### ★歯周病の進行状態

- ①歯ぐきに歯垢がたまり炎症を起こし、歯肉が赤く腫れ、ちょっとした刺激でも出血しやすくなる。
- ②歯肉の炎症が進み、歯垢が石灰化して歯石になり、歯と歯肉の間に「歯周ポケット」という深い溝ができる。歯を支える歯槽骨の破壊が始まる。
- ③歯肉がブヨブヨに腫れ、歯周ポケットから膿が出て口臭もひどくなる。歯が浮く感じがして、食べ物が噛みにくくなる。
- ④歯槽骨はほとんど溶けてなくなってしまい、歯根が露出し、歯肉が腫れて痛み、歯はグラグラになる。最後には歯が抜けてしまう。

### ★予防が大切

歯周病は、細菌による感染症なので、原因である細菌の数を減らすことが一番効果的です。口の中にいる細菌は、数百万から数千万という団塊で固まって、歯垢（プラーク）となって歯にこびりついています。これを取り除くためには、家庭での毎日の丁寧な歯磨きによるセルフケアが大切です。いわゆるプラークコントロールといわれるものです。また、細菌の数を減らすのと同時に、自分の免疫力を強化することも重要です。歯周病は生活習慣病であると言われているので、毎日規則正しく生活し、ストレスをためないこと、栄養バランスの取れた食生活を心がけ、疲労・睡眠不足、喫煙・飲酒等の歯周病の危険因子となるものの見直しもしましょう。

### ★プロのケアも利用しましょう

予防のためには、家庭でのセルフケアだけでなく、歯科医院で定期検診を受けて、プロにケアしてもらうことも大切です。定期検診では、歯周ポケットの深さを測定したり、出血の有無をチェックしたりして歯周病の状態を検査します。そして、専門の道具で歯垢や歯石を除去し、あなたのお口の状態にピッタリの効果的な歯磨き方法の指導もします。指導を受けた正しいセルフケアと、プロの手によるケアで、あなたのお口の健康を歯周病から守るために、力を合わせてがんばりましょう。

