

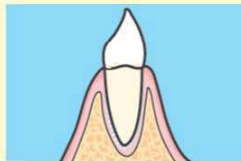


## 歯周病の進行と症状

日本人の30歳以上の約80%は歯周病にかかっているといわれています。歯周病は痛みがないまま進んでしまい、放っておくと膿(うみ)がでたり歯がぐらぐらして、最後には歯が抜け落ちてしまいます。歯周病は早めの治療で健康な歯肉を取り戻すことが可能です。例えば、朝起きたときに口の中がネバネバしたり、歯を磨いたときに出血するのは歯周病の初期段階のサインです。見逃さないようにしましょう。

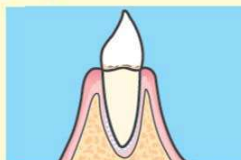
また、症状の軽いうちなら治療も比較的簡単ですが、症状が悪化すると数年にわたる専門的な治療が必要です。歯がグラグラしてきたり、歯並びが悪くなってきたりした時には、すでに歯を支える骨の大部分は細菌によって溶けてしまっています。この溶けた骨は残念ながら完全に元に戻ることはありません。そうならないためにも、普段からの正しいブラッシングと定期的な検診が大切です。

軽度



歯の根元に少し歯垢(プラーク)や歯石がついています。歯肉は歯にぴったりとくっ付いています。自覚症状はありません。

歯肉炎



歯肉が慢性的な炎症を起こしています。歯と歯肉の間に歯垢や歯石が溜まり、歯を磨くと出血します。歯槽骨はまだ正常です。

中等度



歯肉の炎症が広がり、歯と歯肉の間の溝(歯周ポケット)が深くなります。歯肉はぶよぶよして、歯槽骨が溶け出して歯がグラグラしてきます。

重度



歯肉は化膿し腫れて、膿も出て口臭もひどくなります。歯槽骨は溶けて無くなり、歯は支えを失ってグラグラ動きます。

VOICE

炎症の原因である細菌のかたまり「歯垢(プラーク)」は歯みがきでは取れないので、歯科医院でしっかり取ってもらいましょう。

## KOMIYA DENTAL ☆ NEWS LETTER

2018  
12

いよいよ冬本番ですね。日に日に寒さが厳しくなってきましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。暦の上での季節の節目である冬至は、今年は12月22日になります。

冬至にはゆず湯に入りかぼちゃを食べて健康を祈るという風習がよく知られていますね。今回は、ゆずに注目してみました。

なぜ冬至にゆず湯に入るのでしょうか? 諸説ありますが、ゆずの木は寿命が長く病気にもなりにくく強いので、ゆず風呂に入って無病息災を祈る風習になったと言われており、実際に風邪予防にも効果が高いことがわかっております。そしてゆずは、風邪予防だけでなく美容効果も高く、さらに健康にもよい効能がたくさんあるようです。ゆずの主な成分として、ビタミンC、ビタミンP、カルシウム(ミネラル類)、ペクチン、有機酸(クエン酸など)、リモネン、ピネンなどが含まれています。

では、どのような効果があるかというと

- 美白、美肌成分でお肌つるつる
- メタボ解消
- 抗酸化、抗炎症作用でからだの中からアンチエイジング
- 血液サラサラ、ムクミ解消&血流アップで冷え性改善
- リラックス効果でストレス解消、疲労回復
- 抗酸化作用、抗ウイルス作用で風邪予防

調べてみるとこんなにも沢山のありがたい効果があるようで、びっくりしました!この時期は旬を迎えたフレッシュなゆずが沢山出回りますので、ぜひ、毎日の生活に色々なかたちでゆずを取り入れてみてください!ゆずパワーで風邪をひかない健康なからだで、元気に年末年始を過ごしましょう!

しっかりとした治療、説明を目指し、予防管理をする当院では、急なキャンセル、未来院は非常に困ります。年末で慌ただしく予約を忘れないようにしましょう。体調管理も怠らぬようにしてくださいね。(む)

診療日についてお知らせ ● 12月30日(日)~1月6日(日)(年末年始の休診)

毎月保険証の提示にご協力頂きありがとうございます。  
このニュースレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

こみや歯科

☎ 03-5699-8888

〒125-0041

葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

インターネット予約確認サービス >> <https://dn2.dent-sys.net/komiya>

ホームページ >> <http://www.wahaha.gr.jp>

E-Mail >> [dental@wahaha.gr.jp](mailto:dental@wahaha.gr.jp)