



歯ぐきについて知りましょう

皆さんの「歯ぐき」は健康ですか？

毎日の歯みがきや食事で「歯」を意識することは多くても、歯ぐきは意外に忘れられてしまいがちです。

歯が建物なら**歯ぐきは土台**にあたる大切な部分。歯の健康を考えるならば、一緒に歯ぐきの健康を保つていくことがとても大切なのです。



●歯ぐきはどんな役割をしているの？

歯ぐきは、それぞれ別のパーツである歯と頭蓋骨の間をつないでいる部分です。しかし、ただつないでいるのではなく、様々な役割を果たしています。

- ① 歯と骨をしっかりと接合する
- ② 細菌や毒素が体内に侵入するのを防ぐ
- ③ 噛んだときの力を吸収し、周りの組織を守る

以上のような働きもしているのです。

●歯ぐきとその周辺の構造

歯ぐきと一言にいても、一般的に歯ぐきと呼ばれる粘膜の部分だけではなく、その下の骨などいくつかの部分があわさって歯を維持しているのです。

歯ぐき(歯肉)

歯の周りをおおう粘膜。健康な歯ぐきはピンク色に引き締まっています。

しにくごう 歯肉溝

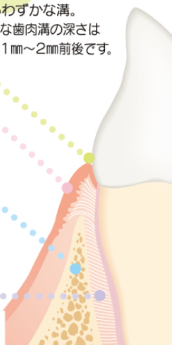
歯と歯ぐきの境目にあるわずかな溝。健康な歯肉溝の深さは大体1mm～2mm前後です。

しそごう 歯槽骨

歯を支える骨。他の部位の骨に比べ、新陳代謝が活発で、常に破壊と造成為くり返され新しくなっています。

しこんまく 歯根膜

歯と歯槽骨を結ぶ、非常に薄い繊維性の組織。歯と骨をつなぎ支えるだけでなく、周りの組織への栄養補給やかんだ時のクッションの役目なども担います。



VOICE

歯と歯ぐきは、互いに支えあう車の両輪のようなものです。どちらも大切にケアして、お口の健康を維持していきましょう。

KOMIYA DENTAL ☆ NEWS LETTER

2020
2

全国的に寒くなり、温かさを求めてダウンジャケットを着る人が増えてきました。しかし、着方を間違えると、せっかくの温かさを発揮できない事があるそうです。ダウン(down)とは、水鳥の胸部から採れる羽根のことです。水鳥は、体温を羽根に伝えて、羽根自体を膨らませて温かい空気を蓄えています。だから冬にふわふわと膨らんでいるのです。羽根がいかにして温かい空気を蓄えられるかによってダウン・ジャケットの本領が発揮できるのです。

では、私たち人間の場合はどうでしょう。人の場合、外から暖房があれば、ダウンの羽根は膨らむので、通勤の電車での移動など暖房のあるところでは、体温にかかわらず、ダウンジャケットは暖かい服でいられます。ところが、あまり体温の低い人や災害時やアウトドア、暖房がない場合はどうでしょうか。熱源は鳥と同様、自分の体温のみになります。その場合、厚手のセーターなどを着た上にダウンジャケットを着るよりも、薄着のまま肌の近くに着ている方が、熱源に近くダウンはもっとも効率よく暖かくなるのです。しかし、ジャケットやコートを肌の近くに着ることはできないと思います。そこでカイロをダウンジャケットの服のポケットの中に入れてみてください。カイロにより熱源を得たダウンがぽかぽか暖かい空気を蓄え羽根を膨らませ、ダウン・ジャケットはより一層暖かい服になります。まだまだ寒い日が続く、外出が億劫になるとと思いますが、ダウン・ジャケットを着てアクティブに活動してみたいかがでしょうか。

体調管理に気をつけてお過ごし下さい。急なキャンセル、予約日時をうっかり忘れぬようお願いいたします。(ナ)

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。

〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F
KOMIYA DENTAL 03-5699-8888
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