

新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

1月になり、冬も本番。受験シーズン到来です。受験生の皆さんはインフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染予防対策が心配ですね。

感染予防と言えば手洗い、うがいは基本ですが、最近では歯みがきや口腔ケアをしっかり行うことが、感染リスクを下げるということがわかってきています。

インフルエンザなどのウイルスは、喉や気道の粘膜に付着し侵入します。その際、口の中の細菌は、プロテアーゼと呼ばれる酵素を出して、インフルエンザウイルスが粘膜から細胞に侵入する手助けをします。つまり、お口の中が不潔な状態でお口の中の細菌数が増えていると、ウイルスを手助けしやすくなり、感染リスクが高くなるのです。

口の中の細菌の住み家は主にプラーク（歯垢）です。プラークは毎日の歯磨きで取り除きましょう。また、歯磨きでは取り除けない汚れは、歯科医院にてケアをしましょう。

ひまわり歯科矯正歯科からのお知らせ



PMTCを受けましょう

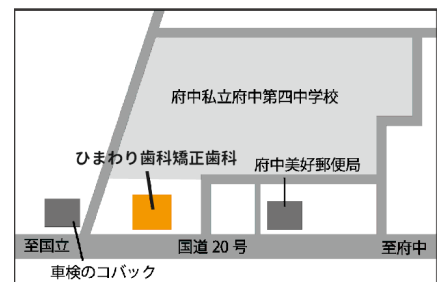


## ひまわり歯科矯正歯科

電話 042-352-8241

診療科目 一般歯科、小児歯科、歯列矯正、審美歯科  
インプラント、予防検診

交通手段 〒183-0045 府中市美好町2丁目10-3



| 診察時間 | 月               | 火               | 水  | 木               | 金               | 土                | 日                |
|------|-----------------|-----------------|----|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| 午前   | 9:30~<br>13:00  | 9:30~<br>13:00  | 休診 | 9:30~<br>13:00  | 9:30~<br>13:00  | 9:30~<br>13:00   | 9:30~<br>13:00   |
| 午後   | 14:30~<br>19:00 | 14:30~<br>19:00 | 休診 | 14:30~<br>19:00 | 14:30~<br>19:00 | 14:30~<br>※18:00 | 14:30~<br>※18:00 |

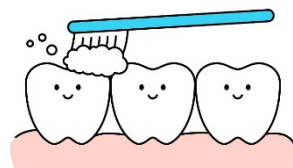
※土・日の午後は18:00まで 休診日：水曜日・祝日

## 定期予防歯科をお勧めする理由

### ★どうして受けたほうが良いの？

#### ◆どんなに丁寧に歯磨きをしても、歯垢は取り切れないから

毎食後きちんと歯磨きをされている方は多いと思います。しかし、歯ブラシだけでは、どんなに丁寧に歯を磨いても60%しかお口の歯垢を取り除くことができません。フロスや歯間ブラシを使っても80%~85%程度までが限界です。磨き残しはその人の癖によって、毎日同じところに残るため、虫歯や歯周病の原因になるのです。自分では落としきれない歯垢を、プロの手で定期的に落とすことで虫歯や歯周病を予防することができます。



#### ◆歯周ポケットの中は、歯ブラシが届かないから

歯周ポケットが4mm以上あると、歯ブラシが届かず、自分では歯周ポケット内の汚れを落とすことができません。歯周ポケット内の歯垢をそのままにしておくと、歯垢の中の歯周病菌が出す毒素によって、歯肉に炎症が起きます。放っておくと歯肉の腫れが大きくなり、歯周病菌が歯を支えている組織を徐々に破壊して歯槽骨を溶かしていきます。そして最後には歯が抜けてしまいます。

#### ◆バイオフィームは機械的な清掃器具でないと除去できないから

お口の中の汚れに「歯垢」と「バイオフィーム」があります。「歯垢」は、食後8時間程度で、食べかすを栄養源としてできる微生物の塊のことです。そして、歯垢が口腔内に長時間留まり、膜のようになったものが「バイオフィーム」です。

バイオフィームは、例えば台所の排水溝についているヌルヌルのようなもの。膜のようになって歯に付着しているバイオフィームの中には細菌がぎっしり増殖しています。こうなると歯科医院のクリーニングでないと取り除くのが難しくなります。

#### ◆歯石は歯ブラシでは取れないから

自分で取りきれなかった歯垢はバイオフィームになり、やがて歯石になります。歯石には多くの細菌が住みつき、歯周病、むし歯、口臭の原因になります。歯石は硬く、歯磨きでは取り除けないので、歯科医院で歯科衛生士に専用の器具を使って除去してもらう必要があります。

#### ◆お口の中の異常をいち早く見つけられるから

歯周病は糖尿病やアルツハイマー型認知症の原因になります。定期的にお口のケアを受けることで、歯周病や虫歯などの早期発見、早期治療だけでなく、全身の健康維持につながるのです。

### ★定期的に歯科医院で口腔ケアを受けよう

歯科医院での口腔ケアは一度受けたら終わりではなく、一般的には3か月ごとを基準に繰り返し行います。歯ブラシでとれない歯垢は3カ月経つとその毒性が上がるからです。3カ月に1度は定期予防歯科へ通い、上手に虫歯や歯周病の予防をしていきましょう。



## ひまわり歯科矯正歯科

