

千歯会 だより



SENSIKAI

No.234



歯科医師 三上

お口の中をきれいにすると、良いことがたくさんあります！

①虫歯を予防できる

②歯周病が良くなる

③口臭が無くなる

という内容を以前ご説明しました。

今回は以下をお伝えします。

④血糖値が下がる

⑤風邪・インフルエンザ・コロナに感染しにくくなる



⑥心臓病を予防出来る

心内膜炎の患者さんの心臓から歯周病菌が検出された報告があり、歯周病菌が原因の可能性が言わ
れています。



⑦脳卒中を予防出来る

歯周病菌が産生する毒が脳卒中の引き金になる可能性がいわれています。

⑧認知症を予防出来る？

近年アルツハイマー病にかかった脳に歯周病菌が見つかったというアメリカの論文が発表されました。
健康な脳には見つからなかったそうです。今後さらなる検証が望まれます。

⑨誤嚥性肺炎のリスクを下げる

80歳以上の高齢者の肺炎の大きな比率を占める誤嚥性肺炎は、気管の中に、細菌で汚れた唾液や
食べ物が入り込むことで起きます。口内をきれいにすることが肺炎治療のガイドラインに入りました。

⑩詰め物や被せ物が長持ちする

虫歯で詰め物や被せ物をして、これで治ったと安心していませんか？これは天然の歯質が人工物に置
き換わっただけです。どんな道具も手入れをしないと長持ちしません。歯垢が付着し易い天然の歯質と
人工物の境目は特に丁寧に磨きましょう。

歯垢1mg中に約1億個の細菌がいます。夜寝る前に丁寧に歯を磨きましょう。また、正しい磨き方をし
ないと、かえって歯を傷めてしまうことがありますので注意が必要です。ご自分に合った磨き方を歯科
医院で教えてもらいましょう。

ご自分で取りきれない歯垢は、プロである私達がとります。ぜひ定期健診、メンテナンスにおいてください。



歯科衛生士 大木

最近、「食事が喉につかえるようになったな」「咳払いやムセることが増えたな」という事はありませんか？
お口の機能が老化している前兆かもしれません。

お口の機能は身体の筋肉と同じよう加齢とともに衰えていきます。こうした変化は口腔内機能低下症と
呼ばれ、食べづらくなる、飲み込みづらくなるだけではなく、誤嚥性肺炎などのリスクとなり全身の健
康にも影響を及ぼします。

早めに気が付くことで予防することもできますが、ご自分のお口の機能が衰え始めていることに気が付
っていない方がとても多いです。気になる方は歯科医師や歯科衛生士にお気軽にご相談ください。



片貝デンタルクリニック



「先生、入れ歯がすごくよくなつたよ！」

「口の中がスッキリしたよ！」

こんな言葉や笑顔に出会えたとき

私たちもすごくうれしいです。

大切な歯とお口の健康サポートを通じて

みなさんの笑顔に出会えることを

楽しみにしています。

飲み込みの気になる方へ

食べ物をうまく食べたり飲みこんだりすることが

できない方へ【摂食・嚥下障害】への治療・訓練を

専門の担当医を配属して訪問診療にて行ってお

ります。いつもの環境で無理なく飲み込みの治療

が受けられる安心のサービスです。

住所

〒283-0104 千葉県山武郡九十九里町片貝2380

連絡先

TEL: 0475-76-8201

診療科目

矯正・小児歯科・歯科口腔外科・審美歯科・予防歯科・訪問歯科

診療受付時間

【午前】9:00~12:30(最終受付 12:00)

休診日

【午後】14:00~18:00(最終受付 17:30)

日曜・祝祭日



歯科診療に関するお問合せ

大網歯科医院

〒299-3236

千葉県大網白里市みやこ野2-2-1

TEL 0475-72-6480

FAX 0475-72-8059

(訪問)

TEL 0475-73-6480

FAX 0475-53-6982

片貝デンタルクリニック

〒283-0104

千葉県山武郡九十九里町2380

TEL 0475-70-7171

FAX 0475-76-4888

(訪問)

TEL 0475-76-8201

FAX 0475-71-3472

おゆみ野総合歯科クリニック

〒266-0031

千葉県千葉市緑区おゆみ野4-3-9

TEL 043-300-3939

FAX 043-300-3940

(訪問)

TEL 043-300-3600

FAX 043-300-3700