

# 第12号 かめい歯科通信



平成28年10月1日に開院させていただき、おかげさまで2周年を迎えます。今後も安心して安全な痛みの少ない治療を目指し「当院に出会えて良かった」と言ってもらえるよう、スタッフ一同努力してまいります。

かめい歯科クリニックでは治療だけでなく、予防歯科にも力を入れております。2周年キャンペーンとして、当院の患者様限定で唾液検査を受けられた方に、当院おすすめ口腔ケアグッズをプレゼントしております。詳しくはスタッフまでお気軽におたずねください。  
(キャンペーン期間は10月31日までとなります)

## 4人に1人が口臭を発している！

### あなたは大丈夫？

## 1日1回の簡単口臭予防！！

## 舌清掃のススメ



**社会的容認限度を超える悪臭を  
およそ4人に1人が発しています！**  
※出典・厚生労働省e-ヘルスネット



「口臭」とは口や鼻から出てくる「社会的容認限度を超える悪臭」のこと。なんと、時間帯によっては、およそ4人に1人がこの悪臭を発していると言われています。そこで今回は、1日1回の清掃で効果的に口臭を予防する方法をご紹介します！



## 朝起きた時に「ちょっと臭いかな」と、 自分自身で口臭を感じたことはありませんか？

そもそも口臭の最大の原因は「舌苔-ぜったい-」と呼ばれる、舌の上に白く見える苔のようなもの。舌苔は、舌や口の皮がはがれたものや、食べかすが舌の組織にたまってできるもので、これが口の中にいる細菌によって分解＝腐敗し口臭となります。この舌苔や腐敗を引き起こす細菌が、寝ている間に増殖し、朝起きた時がピークになります。



**最も効果的な口臭予防は  
「1日1回、朝に舌のお掃除をすること！」です。**

もちろん、回数が多いほうが舌苔や細菌も減りますが、舌を痛めることもあるので、やり過ぎは禁物です。同様に、お掃除の際は毛の硬い歯ブラシなどは避け、子ども用の柔らかい歯ブラシ・目の粗いタオルなどでやさしく行いましょう。また専用のクリーナーも効果的です。

舌のお奥から手前にやさしく3～5回程度磨きましょう。前後にゴシゴシするのはNGです！

専用クリーナーの  
タイプいろいろ

ブラシタイプやヘラ  
になっているものなど、  
種類は様々！何が  
いいか迷ったらお気軽に  
ご相談ください。



なお、口臭の原因は舌苔以外にもありますが、そのほとんどは、歯周病やむし歯などお口の病気によるものです。それらを治療することにより、気になる口臭も軽減することができますので、お口の健康のためにもぜひ定期的に健診をうけましょう。

# 顎の骨がとけちゃう！？ 骨粗しょう症を治療中の方は **注意**

## 歯科医院でも お薬手帳を活用しましょう！



歯医者だから…  
といて、  
お断りは禁物です！

お薬には皆さんの知らないさまざまなリスクがあります。副作用もそうですが、お薬をもらった病院以外で、別の治療を受けるときにも十分な注意が必要。特に歯科は「口の病気なので関係ない」と思われがちですが、そんなことは決してありません！



### 骨粗しょう症の薬で 顎の骨が溶ける！？

歯科で特に注意が必要なケースとしてよくあげられるのは、「ビスフォスフォネート系製剤」という薬で、これは骨粗しょう症、関節リウマチ、悪性腫瘍など、多くの疾患で使われています。



そして、



この薬を使っている方が、歯科で抜歯や手術などを行うと、傷口が閉じにくくなったり、最悪の場合、歯周炎などの感染が広がって顎の骨が溶けてしまう（顎骨壊死-がっこつえし-）こともあるのです。

### 歯科でもお薬手帳を 活用しよう！



このように、一見お口とは全く関係ないと思われる病気でも、大きなトラブルの原因になることもあります。受診の際は、現在飲んでいるお薬を正確にご報告いただく他、薬の名前などがわからない場合は、お薬手帳を提示していただくとそうした危険を避けられます。歯科に限らず、医療機関を受診する場合は必ず携帯しましょう。



点滴についてはお薬手帳ではわからないので、定期的に点滴を受けられている場合は、忘れずにお伝えいただけますようよろしくお願い致します。

## 歯科食育コラム

### 第一回 なぜ歯科で食育?? 歯科衛生士：田中



『お口は命の玄関』とされています。

お口の中が乱れていると全身が乱れてしまいます。玄関が汚れているとだいたいお家の中も汚れてしまっていますよね？それと同じです。

お口の健康が守られていない（歯がない、むし歯で痛い、歯周病で歯が揺れている）と根本的に食べる事が出来ないの、栄養が取れないなど様々な問題が引き起こります。また、脳にも心臓にも歯周病菌が見つかっていて、実はお口の中の環境は全身の病気にかなり影響を及ぼすんです！

『メタボリックドミノ』をご存知ですか？

⇒生活習慣が乱れるとまず歯（むし歯）、歯周病に現れます。歯学（歯科の病気）から医学（全身の病気）に病気が進んでいき、**歯科は健康の最上流を担っている**と言えるのです。出来るだけ上流で止めるために、私たち歯科医師や歯科衛生士が食育についてお話ししたいと思います！

