



医療法人社団三思会ひかりクリニック
群馬県伊勢崎市間野谷町1114番地
[TEL] 0270-20-2525
[ホームページ] <http://www.hikari-cl.jp>
平成27年03月01日発行:編集委員会

平成 27 年 03 月号

=つっちー&ゆっきー通信=

ゆっきー:副院長 阿部由紀子



歯周病(歯槽膿漏) その②

今回も、歯周病(歯槽膿漏)のお話です。歯周病の悪化原因、全身疾患との関係、予防と治療についてです。

- ・歯垢(プラーク)は取り除かなければ硬くなり、歯石と言われる物質に変化し歯の表面に強固に付着します。これはブラッシングだけでは取り除くことができません。この歯石の中や周りに更に細菌が入り込み、歯周病を進行させる毒素を出し続けます。
- ・次のことも歯周病を進行させる因子になります。
 1. 歯ぎしり、くいしばり、かみしめ
 2. 不適合な冠や義歯
 3. 不規則な食習慣
 4. 喫煙
 5. ストレス
 6. 全身疾患(糖尿病、骨粗鬆症、ホルモン異常)
- ・全身疾患と歯周病の関連性が解ってきました。歯周病との関連を言われているのは、呼吸器疾患、心疾患、糖尿病、妊娠があります。なかでも糖尿病との関連は深く糖尿病は歯周病を悪化させる大きな原因のひとつです。重症の歯周病では、歯周病を起こしている細菌が多くなると、血液や呼吸器に入り込み、心筋梗塞、動脈硬化、肺炎、早産などを引き起こしやすくなります。
- ・歯周病は予防も治療も可能です。大切なのは予防、診断、治療、メンテナンスです。歯周病の原因は歯垢(プラーク)ですから、それをためない、増やさないことが基本です。
 1. 正しい歯ブラシの方法で毎日実行し、歯の表面を歯垢のない清潔な状態にしておく事が何より大切です。
 2. 歯肉の中まで入っている歯石を完全に除去し、さらに根の表面を滑らかにして炎症を引き起こす細菌を徹底的に除去する。
 3. 傷んだ歯肉、骨を治療して健康に近い歯肉にする。
 4. 健康保持のため歯科衛生士による専門的なクリーニングなどのメンテナンスを定期的にする。 などで。
- ・磨き方のポイント
 - ①鏡などみながら歯ブラシの毛先を磨くポイントに確実にあてましょう。
 - ②力を入れると歯ブラシの毛先が開いてしまいプラークが落とせず、歯肉を痛めてしまいます。力の目安は毛束がまっすぐに歯面にあたる程度が良いです。
 - ③歯ブラシを小刻みに細かく動かして磨きましょう。
 - ④一か所につき10-20回位磨きましょう。1日に最低1度は5分以上の時間をかけて隅々を磨いて下さい。可能であれば毎食後磨いて下さい。とくに寝る前に丁寧にゆっくり磨くことが効果的です。



=ひかりクリニック腎友会だより=

=今年も「料理教室」を開催します=

【日時】平成27年4月26日（日） 午前10時15分から午後1時位まで

【場所】笠懸公民館（笠懸野文化ホール・パルのとなり）

料理教室の献立

★揚げまぐろの葱ソースかけ

★ごぼうサラダ

★フルーツ白玉

※都合により変更となる場合がありますので
ご了承下さい。

=バイバイキングに手すりを付けました=

当クリニックでは、感染予防対策として、除菌・消臭装置の「バイバイキング」を設置しております。来院患者様には使用するよう推進しておりますが、ドアの開閉のときや、中に入ってから、「つかまるところがない」というご意見があり、早速改善すべく検討を致しました。

入口の左部分と、中に入ってから奥の壁に手すりを設置致しましたので試して下さい。

患者様や、そのご家族様からのご意見をお待ちしております。ぜひスタッフまたは「投書箱」にご意見、ご要望をお気軽に投書していただきますようお願いしております。



=おつかれさまでした=

受付の佐藤愛華さんが平成27年2月末をもって勤務終了となりました。佐藤さんは、平成24年8月から㈱ソラストからの派遣で2年6ヵ月間勤務して頂きました。お疲れ様でした。

=ちょっとひとこと=

【職種】事務長

【氏名】倉林 孝

=====
患者様への治療・看護・医療機器のメンテナンスはできませんが、間接的に事務的なサポートや施設・設備面の改善などの取組みを行っております。

【外来担当医師】		月	火	水	木	金	土	日
午前	9:00~12:00	土田	土田	魚住	土田	阿部	土田/阿部 (注)	休診
午後	3:30~5:30	阿部	休診	魚住	休診	土田	休診	

※休診日：日曜日・祝日・年末年始(12月30日~1月3日)および火、木、土曜日の午後

※(注)土曜日の午前は、第1・3/阿部・第2・4・5/土田

※諸事情により、変更となる場合がありますのでご了承下さい。