

あさか訪問通信

H31.4月号

定期的な口腔ケアは 必要か?



歯科訪問診療を利用するきっかけは様々ですが、その中でも特に多いのは、歯が「痛い（しみる）」ことや「抜けてしまった（グラグラしている）」ことなどが原因で“思うように食事が出来ない”という理由です。これらは、治療を行えば改善することが出来ます。では、治療が終わったら、もう歯科診療は必要無いのでしょうか…？



答えは…
「いいえ」です !!



お口のトラブルが起きてしまった原因は、「普段の歯磨き」にあります。どんなにしっかりと治療を行っても、治療後のお口の中に“磨き残し”があることで、トラブルは繰り返し起こります。



お口の中の汚れは、虫歯の原因「ミュータンス菌」を増殖させます。お口の中の清潔が保てないと、虫歯は再発を繰り返します。



歯垢や歯石は、歯周病を悪化させる原因となります。歯周病は歯を失う原因の第一位です。初期段階では自覚症状が少ないことが特徴です。



お口の中の汚れ（歯周病菌）は、「動脈硬化」や「心筋梗塞・脳梗塞」・「糖尿病の悪化」など全身疾患の原因にも繋がります。



お口の中で細菌が繁殖すると、発熱・肺炎の原因となります。またインフルエンザやノロウィルス等の感染症を患うリスクも上がります。



歯磨きがしっかり出来ていないだけで、これだけのトラブルの原因に繋がるなんて…普段の歯磨きがきちんと出来ているか不安じゃ

そんな時こそ、訪問歯科を利用して下さい。実際、成人的健康な方でも、磨き残しはあるものです。まずはご自身の「磨き残しをしやすいところ」をチェックして、改善していきます。その後の毎日の歯磨きは、ご自身（またはご家族）に頑張って頂き、難しい部分を歯科医師・衛生士がお手伝いしていきます。お口や体の健康を保つためにも、定期的な口腔ケアで「トラブルを未然に防ぐ」ということが大切です！



お食事で「脳卒中再発」を予防しよう !!



脳卒中は、脳の血管が切れたり、詰まったりして起こる病気です。原因には高血圧・高脂血症・肥満などがあります。再発を予防するためには塩分を控え、動物性の油を減らし、お食事には「植物性の油」を使用したり、DHAやEPAが豊富な「青魚」や、血液サラサラ効果のある「たまねぎ」を取り入れたりするのがオススメです。

かつおと水菜と
たまねぎのサラダ



スタッフの近況

みんなで浅草観光&
屋形船ツアードに行きました♪



浅賀・歯デンタルクリニック