

健康な口腔内とはどんな口腔内?

ご自分のお口の中を鏡でじっくりと診たことがありますか? 自分では健康な口腔内だと思ってもよく見てみると健康な口腔内ではないかもしれません。健康な口腔内とはどんな口腔内でしょうか? 鏡を見ながら一緒にチェックしてみましょう。

①歯茎の色が薄ピンク色である(歯茎の色が真っ赤になっていたり、茶色っぽくなっていませんか?) ②歯と歯の間の歯茎が綺麗な三角形である(歯茎がブヨブヨになって腫れていませんか? 歯茎が下がってしまいい歯の根元が見えていませんか?) 舌で触ると歯の表面がつるつるしている(表面がザラザラしています)



自分の口腔内をじっくり鏡で見てください!

③白い歯である(歯に茶色に色がついていたり、黒くなっている歯はありませんか?) ④しっかり噛んでお食事が出来る(穴が開いている歯はありませんか? 歯が無くなっているところはありませんか? 動いている歯はありませんか? お痛みがある歯はないですか?) ⑤舌の色が均一なピンク色である(舌の上に白く汚れがついていませんか? 舌の上に溝のようなものが入っていたり、ぶつぶつが出来ていたりしませんか?) ⑥唾液が十分に潤っている(口腔内が乾燥していませんか? 唾液がなかなか出ない事はないですか?) ⑦粘膜が薄ピンク色である(白くなったり、赤くなったり、シミませんか? できものが出来ていませんか?) ⑧歯周病や虫歯による口臭がない(強い口臭がして

息を吹きかけられますか?) では次は、自分の生活を振り返ってみましょう。⑨歯磨きの時に出血しない(歯ブラシを当てると出血したり痛みが出たりする事はありませんか?) ⑩規則的な生活を送っている(不規則な生活習慣ではないですか? ストレスを溜めていませんか? 喫煙していませんか?)



さて、当てはまるものはいくつありましたか? 歯茎が腫れていたり、出血がある時は歯肉炎や歯周病になっている可能性が非常に高いです。自分でしっかりと磨けているつもりでも磨き残しがあつたり、生活習慣が不規則になつていたりすると口腔内にはちゃんと現れるんです。定期的

に鏡で自分のお口の中をゆっくり見る機会を作りましょう。

歯医者に行きたくても通院が困難な方へ

ACT デンタルではご自宅への直接往診もしておりますので、お気軽にご相談ください。

ACT デンタルクリニック博多 092-645-2618

スタッフ編集後記



早いもので2月になりました。年末年始と忙しかった分2月は少しは落ち着くといいなと思っています。今月のさなは何故かビニール袋を被った実家にいるウニちゃんとのツーショット!! もう最近はいびきも言ったら分かっていのかよくなるし、音楽を聞きながら拍手もするようになりました。先月に増し今月は高速ハイハイで家中の物をひっぱり、お気に入りのスタンドライトを倒して壊していました(泣)笑うと歯も見えるぐらい生えてきたので先月に虫歯にならないように診察してもらおうと思っている今日この頃です。

今月のさなぼん

『歯周病と糖尿病の関係』



歯周病と糖尿病には深い関係があり、歯周病が糖尿病へ及ぼす影響は歯周病関連細菌から出される内毒素が、血糖値を下げる働きをインスリンを弱くしてしまうということです。その結果慢性炎症の歯周病の存在により、血糖値は上昇、糖尿病のコントロールをますます困難にし、同時に歯周病も進行していくという悪循環に陥ります。逆に糖尿病が歯周病に及ぼす影響は糖

尿病により体を守るマクロファージの機能低下、結合組織コラーゲン代謝異常、血管壁の変化や脆弱化(細小血管障害)、創傷治癒の遅延などが起こり、歯周病の発症・進行に影響を与えるというものです。糖尿病があると、歯周病関連細菌に感染しやすくなり、炎症により歯周組織が急激に破壊され、歯周病が重症化していきます。相互にリスクファクターである糖尿病と歯周病、両方を予防することが大切です。罹患した場合は予防と同様に両疾患を同時に治療することをお勧め致します。