

# DENTAL NEWS

3月に入り、やっと春が近づいてきましたね。春はとても気持ち良い季節ですが、花粉症の人には辛い季節です。またこの時期は、虫歯や歯周病になりやすい季節でもあります。

花粉症になると、鼻呼吸がしにくく、口で呼吸をしてしまうため、口の中が乾燥し虫歯や歯周病になりやすくなります。花粉症の薬（アレルギー用の抗ヒスタミン剤など）を使用していると、副作用によりお口の中が乾燥しやすくなることもあります。さらに、口が乾燥し、飴などを口にするのが多くなることも要因の一つです。花粉症の季節は虫歯や歯周病になりやすい季節ととらえ、歯磨きや歯科検診などのお口のケアに力を入れましょう。

鼻のつまりが苦しいときは、小鼻の両脇にある「迎香（げいこう）」というつぼを押すと効果があるそうです。人差し指やペンなどで「3秒押しして3秒休む」を7~8回続けると鼻の通りがよくなるそうですよ。



## 医療法人恒輝会 稲垣歯科

住 所 小牧市高根2丁目324

電 話 0568-78-2525

診療科目 インプラント、即日オールセラミック、歯列矯正、床矯正、  
磁性アタッチメント義歯、歯科用 CT 撮影診断、お口のメンテナンスなど

| 診察時間               | 月 | 火 | 水 | 木  | 金 | 土               |
|--------------------|---|---|---|----|---|-----------------|
| 午前 9:30~<br>12:30  | ○ | ○ | ○ | 休診 | ○ | ○               |
| 午後 14:00~<br>19:00 | ○ | ○ | ○ | 休診 | ○ | 14:00<br>~17:30 |
| 休診日：日曜・祝日・木曜日      |   |   |   |    |   |                 |

## 歯周ポケットってなあに？

### ★歯周ポケットとは？

歯周ポケットとは、歯と歯茎のあいだの溝のことです。健康な状態では1～2ミリ、歯肉炎の場合は3～5ミリ、重度の歯周病の場合は6ミリ以上の溝があります。歯周ポケットは、プローブという専用の器具で測定します。歯根の長さは10数ミリですので、6ミリ以上の溝というのは、かなり不安定な状態ということが想像できますね。

### ★どうして歯周ポケットは深くなるの？

歯磨きがきちんとできていないと、歯周ポケットの周りにプラーク（細菌と汚れの塊）が溜まり、次第に歯周ポケットの中に入ってしまいます。歯周病菌が内部で炎症を起こすと、歯と歯茎の間が次第に剥がれ、周囲の歯肉も腫れるので、溝が深くなっていくのです。



### ★歯周ポケットの問題点

#### 歯周ポケットに汚れがたまる

歯周ポケットは、うまく歯磨きができないところにできやすいのですが、ポケットが深くなることでますます歯ブラシが届かなくなり、汚れがどんどんたまりやすくなります。



#### 歯茎の腫れを引き起こす

汚れが歯周ポケットにたまると、歯周病菌の働きで炎症が起きます。炎症が起きると歯茎が腫れて傷んだトマトのようにプヨプヨになり、出血しやすくなります。

#### 歯がしみやすくなる

歯と歯茎の溝が深くなり、敏感な根元の部分に水などが入り込むと、しみやすくなります。

#### 口臭が強くなる

ポケットの中に汚れや細菌が溜まっているため、口臭がきつくなります。

#### 歯がぐらついてくる

やがて、歯周病菌の毒素で歯を支えている歯槽骨が溶けていきます。最終的には歯がぐらついて抜けてしまいます。

### ★予防法は？

歯周ポケットの深さは自分ではわかりにくいものです。また、4ミリ以上の歯周ポケットの汚れや歯石は歯磨きでは落とせないため、歯科医院での専門の処置が必要です。歯茎が腫れぼったくなったり、歯磨きの際に血が出る方は、すぐに受診してくださいね。



歯周病や虫歯の一番の予防法は丁寧な歯磨きです。歯周ポケットをつくる原因となる、細菌や汚れを歯の表面につけないように、日ごろから歯と歯肉の境目の溝を中心に歯を磨きましょう。



医療法人恒輝会

稲垣歯科

