



3月号

vol.33

# くすくす新聞



3月になりました。寒い日もあつますが、少しずつ暖かくなっていくかな。もう雪は降らないでほしいですね(笑) 早いところでは、いちご狩りやいちごをメインとしたイベントが開催されているようです。女性には嬉しいことですね。いちごは糖分が多いので「食べすぎ」には注意です。

あなたの脳は、退屈してない?

食事の習慣もチェック!!  あはたもチェックしてね!

- ひと口10回以下で飲み込む
- 食事も15分以内で終わらせてしまうことがある
- 噛んだものを水やスープと一緒に飲み込む
- ご飯の甘さも感じたことがない
- ひと口量が大きい
- 口に入れた食べ物も全部、飲み込む前に次の食べ物も口に入れる
- レトルト食品やファストフードが大好き
- 買った惣菜も皿などに移し替えない
- 食事をするときはたいいて一人
- 食事中ずっと箸を持ったまま
- 硬めの食材の入ったメニューが好きではない
- 左右どちらかで片噛みしている
- おし歯や歯周病がある
- 一部の歯がないけれど入れ歯やブリッジ、インプラントで補っていない
- 旬の食材に興味がない
- ガムを噛むのは好きではない



★該当項目が5つ以上あったら要注意!

★10以上あったら、将来認知症につながる可能性が。早期に食事の噛みかたの改善を。噛むことが認知予防につながります。1日、1~2杯のカフェインをゆくずく飲んでおいて下さい。これだけでも咀嚼回数と減少を補えますよ。

## OHコラム 「歯周病と歯みがき」

歯肉のみに炎症のみられる歯肉炎と歯肉の炎症とともに歯を支える歯槽骨に吸収を伴う歯周炎を総じて **歯周病** と呼びます。その原因として歯の表面について糸状菌の集団、プラークが沉着し、その中の糸状菌が出す毒素により歯槽骨とよばれる歯を支えている骨が溶けて吸収をしていきます。プラーク以外にも歯並び、歯み合わせ、歯きり、くいしばりなどの習癖、全身疾患など原因とされるものは他にも多くあつますが、それら単独では歯周病を発症することにはなく、プラークが1番の原因となつます。歯周病の治療法には色々あつますが、まず何よりも大切なのは歯みがきです。

歯みがきでほおれない歯石を取ることが前提ですが、正しい歯みがきをすることで歯周病は改善されます。歯石を取ったからといって歯みがきを怠ればまた歯垢がつくられ始め、かたに手術をしたとしても磨かなければ炎症は再発します。毎日、毎食後の歯みがきが歯周病の治療、そして予防になっているのです。

子どもに限らず、大人のちでも歯みがき指導を行っております。その際は歯ブラシをお持ち下さい。丁寧に衛生士が教えます。



~ 3月 ~

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 休診日
4 休診日	5	6	7 11:30~ 14:00(休)	8	9	10
11 休診日	12 診見あり	13 診見なし	14	15	16 休診日	17
18 休診日	19	20	21 休診日	22	23	24
25 休診日	26	27	28	29	30	31

くすのき歯科・矯正歯科

〒371-0852  
前橋南桜社町桜社1135-1  
TEL: 027-226-1243  
FAX: 027-226-1299  
HP: <http://kusunoki-shika.jp>

