

# くすくす新聞

9月号  
Vol. 39

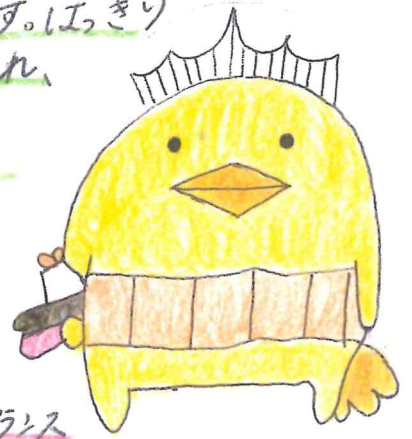
ネットニュースに載っていた話です。誰もが健康な歯を長い間保ちたいもの。好きなものを食べるためには健康的な歯が必要です。人工歯ではない天然の歯の数と記憶力には相関関係があるとされています。天然歯が少いほど記憶力が低いということが最近の研究で判明しました。つまり、頭の健康のためにも歯のケアが重要になります。

## OHコラム ~口内炎~

口内炎は多くの人が経験していると思いますがひどくなると痛みが強くなり、食事を摂るのが困難になることがあります。

### 原因と種類

- ①アフタ性口内炎... ストレスや疲労による免疫が低下してできます。はっきりした原因はわかりませんが栄養バランスの乱れ、睡眠不足などが考えられます。
- ②カタル性口内炎... 舌の裏側の内側を噛んでしまった。合わない硬い食べ物。入れ歯や矯正装置による粘膜の傷。熱、薬品などの刺激があげられます
- ③ウイルス口内炎... 原因となるウイルスにはカンジタ菌や単純性ヘルペスウイルスなどがあります。



### 予防

- ①皮膚や粘膜の健康維持に役立つ、ビタミンB2・B6・Cをとり栄養バランスのとれた食事を心がける
- ②心身ともに休養をとり、疲れをためない
- ③口腔内の乾燥予防(唾液の分泌量が減ると細菌が繁殖しやすい)

## ニコトビックス 「非常用持出袋に入れておきたい オーラルケアグッズ」

### 歯ブラシ



歯ブラシを備蓄している避難所は多くありません。お口に合ったふだん使いのものを入れておきましょう

### 歯間ブラシ



歯間ブラシは自分の歯のすき間に合ったサイズであることが不可欠。クロスも避難所にはまずおいておきましょう

### 液体ハミガキ



液体タイプの歯みがき剤があると使用する水が節約できます。刺激の少ないノンアルコールのものがおすすめ

### 水が少ないときの歯みがきの仕方

- ①コップに少量の水を入れ、その水で歯ブラシをぬらして歯をみがく
- ②歯ブラシが汚れてきたらティッシュなどで汚れをふきとぎまた磨く
- ③最後にペットボトルの水で口をすすぎます

### 口腔ケア用シートティッシュ



うがいをする水がないときにモチ軽にお口をきれいにできます。未開封のものをに入れておきましょう。

くすのき歯科・矯正歯科

〒371-0852

前橋市軟社町軟社ビル

1135-1

TEL:027-226-1243

FAX:027-226-1299

HP: <http://kusunoki-shika.jp>

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

