

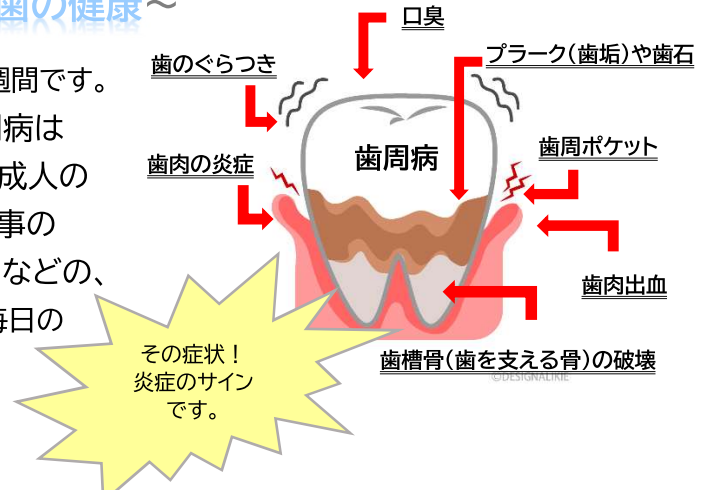


# 診療所だより No.5

霞コンビナート診療所

## ～見直そう 口と歯の健康～

6/4 はむし歯予防デー、6/4～6/10 は歯の健康週間です。歯を失う原因で最も多いのが歯周病です。歯周病は生活習慣病とも言われており、初期を含めると成人の80%以上が罹患しているそうです！日頃の仕事の忙しさに任せて、“暴飲暴食”や“不規則な生活”などの、日常生活習慣の乱れが歯周病につながるのです。毎日のお手入れが重要になってきます。

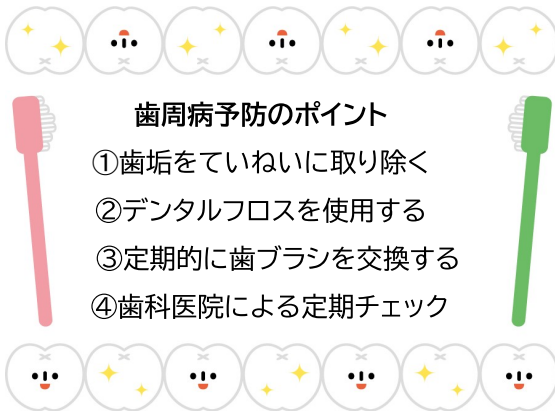


### 【原因】

プラーク(歯垢)という歯のネバネバした付着物の中に潜む「歯周病菌」という細菌が原因で起こります。歯と歯茎の間に歯垢が溜まり細菌が炎症を起こすことで発症します。

※プラークは、水に溶けにくい物質で多くの細菌の温床になります。基本的には正しい歯磨きで取り除くことができますが、磨き残しがあるとたまっていき、2週間ほどたつと「歯石」という石のように硬い塊に変化します。

歯周病の恐ろしさは歯を失うだけではなく、心疾患や脳血管疾患・糖尿病といった命にかかわるような病気にも影響を及ぼすことが明らかになっています。特に糖尿病と密接に関係しており、歯周病で炎症物質が増えると、インスリンの働きが抑制され、血糖コントロールの悪化につながると言われています。



### 歯周病予防のポイント

- ①歯垢をていねいに取り除く
- ②デンタルフロスを使用する
- ③定期的に歯ブラシを交換する
- ④歯科医院による定期チェック

歯垢にはたくさんの細菌がいます。しっかり取り除かないと、細菌が増殖し、歯周病を引き起こします。



歯周病は歯間部や歯と歯茎の境目から進行します。磨きにくい歯間部などはデンタルフロスなども使用しましょう。

歯周病の初期は自覚症状がほとんどありません。専門医を受診し、口の中の状態を把握し、自分にあった予防法を実践しましょう。



## 診療所からのお知らせ

診療報酬改定について

令和6年6月1日から診療報酬改定が行われます。これまでと同じ診療内容でも、患者様のご負担金額が変わる場合がございます。ご理解の程よろしくお願いたします。