

歯科

**健全で高機能な口腔を維持！
GBTによる虫歯と歯周病予防**

最前線医療を行く

30歳以上の成人の約80%が罹患しているといわれる歯周病をはじめ、歯や口腔の疾患が体全体の健康にかかわる。「生涯にわたり、お口の健康を守るお手伝いをします」を信条に診療を行い、**院内医師や地域の医療機関との連携で、様々な合併症治療に当たる西の京病院・歯科の中塚伊知郎先生に「口の健康」について話を伺った。**

吉元 智香子 医師
YOSHIMOTO CHIKAKO
新潟大学歯学部卒

中塚 伊知郎 医師
NAKATSUKA ICHIRO
徳島大学・岡山大学大学院卒 歯科医師 歯学博士

長寿社会、口の健康の重要性が高まっています。“健全で高機能を持つ口腔を保つ、がモットーです。一緒に健康寿命を延ばしましょう。また口腔環境は幼児から。子どもさんの歯のことも気軽にご相談ください。

先生の健康法
腹筋運動はできるだけやるようにしています♪

全身の健康に影響！

歯周病

- 糖尿病(合併症)
- 心臓病…**リスク3倍**
- 骨粗しょう症…**リスク2倍**
- 脳梗塞
- 動脈硬化
- アルツハイマー型認知症
- 肺炎(誤嚥性肺炎)
- 低体重児出産…**リスク7倍以上**
- 早産
- パージャ-病(閉塞性血栓血管炎)

「歯周病菌や菌の毒素、炎症性物質が血流に乗って全身を巡り、いろいろな病気の発症と関連していると考えられます」と先生。
毎日の正しいブラッシングと、歯科での定期的なケアで健全な歯と口腔環境の維持に努めることが大切と力説する。

歯周病は万病のもと

正しく磨けていますか？

歯周病や虫歯、口臭などを予防する歯磨き。毎日歯磨きをしない人はいないが、**正しく磨けている人は少ないようだ。**

歯磨きの目的は、虫歯や歯周病の原因となる歯垢(プラーク…細菌と細菌の排泄物)は粘着性があり、時間がたつほど取れにくくなるので**“食べたら磨く”が大切だ。**



道具も正しく選ぼう！

1 歯ブラシ選び

歯や口のサイズ、健康状態に合わせた毛の材質、硬さや大きさなど、**汚れがきっちり落とせる歯ブラシ選びを。**



2 歯ブラシ以外の道具も併用

歯ブラシだけで落とせる汚れは60%程度。**歯間ブラシやフロスなども併用すれば80~90%の汚れが落とせる。**さらにジェットウォッシャーなどの使用も効果的だ！**歯科医院で指導を受け、使い方をマスターしよう。**

3 歯ブラシは1か月ごとに交換！

毛先が開くと清掃能力が**40%低下し**、毛先も摩擦して**歯肉を傷めてしまう**ことも。歯垢を効率よく取り除くには、**歯ブラシのこまめな交換を。**

半年に1度は定期健診で口腔環境を健全に

正しく磨けているかどうか確認の意味でも定期健診を受けよう。歯科医院では、歯周ポケットの状態や磨き残しをチェックして、**歯垢や歯石を取り除いてクリーンにしてくれる。**さらに患者それぞれのウィークポイントに対する手入れ法(歯磨きのコツや生活習慣指導など)へのアドバイスを行う。

- 安心して治療を受けていただけるよう、使用する器材は適切に滅菌・消毒しています
- 痛みやストレスの少ない治療を心がけています

歯科 矯正 インプラント 入れ歯 審美
医療法人 康仁会 **西の京病院 歯科**

TEL.0742-35-1117
奈良市七条町95-1
メディカルプラザ薬師西の京3F



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	●	●	13:30まで	△
14:00~18:15	●	●	●	●	●	△	△

- 予約優先制
- 休診日：木・日曜、祝日
- 受付：診療終了時刻の30分前まで

**口腔内掃除のスクレモ
GBTエアフロー法**

同院では、歯周病の原因となる細菌の塊(バイオフィルム)を短時間で効率よく除去できるGBT(Guided Biofilm Therapy)治療を行う。歯周ポケットの深さに合わせたチップを使い、細かい粉交じりのエアフローで歯垢や歯石を除去できるスクレモなのだ。

口腔管理の充実のため、歯周病治療の歯科衛生士は担当制！



歯と歯茎にやさしく、的確にバイ菌の除去