

皆さん、こんにちは

そろそろ夏も終わろうとしていますが、まだまだ残暑が厳しい日も続いています。いかがお過ごしでしょうか？

《お口の健康のために》

## ‘喫煙’と‘歯周病’の関係

「歯周病」とは、歯周組織（歯の周りの組織）に起こる症状の総称です。

「歯肉炎（歯肉に炎症が限定したもの）」と「歯周炎（歯を支える骨：歯槽骨など歯肉以外の組織にまで炎症が及んだもの）」に分けられます。その原因の多くは「歯垢＝プラーク（バイ菌の固まり）」であり、一部例外を除き、プラークコントロールの不良、言わば“歯磨き”が不十分な生活習慣を続けることによって、発病・進行していく**生活習慣病**の一つです。

また、ギネス認定もされているほど、人類史上最も感染者数の多い**感染症**でもあり、パートナー同士の感染も多くある疾病です。

その歯周病、実は‘喫煙’とも密接な関係がある事も分っています。つまり、タバコを吸う人は、吸わない人に比べて歯周病を進行・悪化させやすいのです。タバコの本数や喫煙の年数は、歯周病の進行度合いに比例するようです。

主な原因としては、

- ①ヤニが歯にこびり付き、その上にプラークが付着しやすい。  
⇒プラークコントロールが悪くなる。
- ②煙の中の有害物質（ニコチンなど）が歯ぐきの粘膜から吸収され血流を悪くする。  
⇒免疫力が低下する⇒バイ菌に抵抗しにくくなる。

歯周組織は歯を支える、言わば建物の‘基礎’にあたる大切な組織です。歯周病で歯を失うことの無い様しっかりとケアをすると同時に出来る範囲で“喫煙コントロール”も。今日から“プラークコントロール”始めませんか。

### 今月のおすすめレシピ

#### さつまいもご飯 秋にほっこりと楽しめます

材料(2合分)

- \*米 2合
- \*酒 大さじ1
- \*さつまいも 小1本
- \*塩 小さじ1/2

作り方

- 1) さつまいもは角切りにして水につけておく。  
お米をといたら普通に水加減し、30分くらい給水させておく。
- 2) 酒、塩を入れて軽く混ぜ、さつまいもを入れて普通に炊く。
- 3) 炊き上がったたらさっくりとさつまいもをつぶさないようにさっくり混ぜる。お茶碗に盛り、黒ゴマを振って出来上がりです。

### 今月のおすすめお口グッズ

#### ウルトラフロス

- 初心者の方でも安心して歯肉に触れる 歯頸部や歯肉縁下のフロッシングができます。唾液に触れるとフロスがスポンジ状に。
- 独自の構造で、広い面積のフロッシングが効率的・効果的にプラーク除去ができます。



当院のHPです。

<http://www.marguerite-dental.com/>

**院長ブログ はじめました。**  
当院HPからバナーをクリックください。

かおるママ歯科医師の

ワクワク  
子育て日記

〒242-0006  
神奈川県大和市南林間1-6-11  
小田急マルシェ南林間2F



南林間 MINAMIRINKAN  
MARGUERITE DENTAL CLINIC  
マーガレット 歯科クリニック

南林間駅 西口から 駅への階段途中の入り口から入って、カルチャーセンター受付の先

ニコニコ

《小田急マルシェ駐車場利用できます（1h無料）》

TEL : 046-278-2525

<http://www.marguerite-dental.com/>