



新年明けましておめでとうございます。
2017年も、皆様のお口の健康をサポートできるようにスタッフ一同頑張ります！！
本年もどうぞ宜しくお願い致します。



お口を清潔にして感染症対策！

●お口のなかには細菌が100億個！

お口のなかには細菌の巣窟です。いつも歯磨きを丁寧に行っている人でも、歯や舌、粘膜などにいる細菌を合計すると100億個にも達します。

歯磨きを怠っている人の場合、なんと1000億個もの細菌がお口のなかにはいます。

そしてさらに研究を進めるなかで、実はお口のなかの細菌が、風邪やインフルエンザのウイルスを手伝って、感染しやすいようにサポートしていることがわかりました。どうやら細菌の出す毒素や酵素が、恐ろしいウイルスの誘導役をしているようなのです。

●いのちに関わる病気の原因に！

こうした細菌たちが、むし歯や歯周病の原因だということは、多くの方がご存知だと思います。

ところがこの細菌たちは、お口のなか以外にも、とんでもない悪さをしていることが明らかになってきています。

お口の中の細菌が、誤って肺に入ると誤嚥性肺炎を起こします。歯ぐきの炎症から動脈に入り込むと、動脈を詰まらせて脳梗塞、心筋梗塞の原因になります。糖尿病や腎臓病の引き金になっていることもわかっています。

この様に、お口のなかの細菌は気道や血流に入り込んで、いのちを奪う重大な病気の原因を作っていることがあるのです。

●プラークを減らし感染症を防ごう！

人間には細菌をやっつける免疫機能があるにも関わらず、なぜお口のなかの細菌はやっつけられず、放っておくと増える一方なのでしょう？これがプラークの恐ろしいところです。

プラークと呼ばれるヌルヌル物質でできた膜のなかに細菌は隠れているため、免疫機能はそのなかにいる細菌に気付きません。お口の細菌を減らすもっとも効率の良い方法は毎日の歯磨きと歯医者さんでの定期健診です。

プラークを退治するにはこすって落とすのがいちばんです！

定期的なメンテナンス



数ヶ月～半年に1度は歯医者さんで定期的なメンテナンスを受け、歯ブラシでは取りきれない歯周ポケットの中に隠れたプラークや歯石を、すみずみまできれいに除去してもらいましょう。

自宅でのお手入れ



毎日の丁寧な歯磨きでプラークをしっかりと落としましょう。歯ブラシだけでなくフロスも使うと、歯の間に隠れたプラークも取り除くことができます。

入れ歯の方は入れ歯の洗浄も忘れずに



●洗口液の力も借りプラークをやっつける！

抗菌性の洗口液には、ある程度プラークに浸透して殺菌効果を発揮するものと、プラークにくっついて細菌の増殖を抑えるものがあります。短時間で殺菌できるのが、エッセンシャルオイルを配合している洗口液で、プラークに付着して細菌の増殖を抑えるのが、塩化セチルピリジニウム(CPC)を配合している洗口液です。

世界中で広く使われているのがリステリンです。抗菌性のある植物のエッセンシャルオイルを使ったリステリンは、プラークを減少させる効果が認められていて、安全性と有効性が高く評価されています。

CPCはプラークへの浸透性はありませんが、プラークの表面の増殖を抑えます。歯肉炎予防に効果があり、さまざまな歯磨き剤や洗口液に配合されています。



抗菌性の植物性エッセンシャルオイルを配合。刺激の強いものもありますが、澤本歯科で診療前にしていただいているリステリンは刺激の弱いノンアルコールタイプです。



プラークの表面に張り付き細菌の増殖を抑える殺菌剤CPCを配合。

※どちらもブクブクうがい(30秒)で感染予防ができます。

元気な身体は、清潔なお口から。お口のなかの凶悪な細菌たちを増やさないようにしっかりケアして病気を予防し、この冬を元気に乗り切りましょう！

