



歯っぴー通信

第28号



ごあいさつ

猛残暑お見舞い申し上げます。まだまだ暑さが続きますがいかがお過ごしですか？

さて、皆さんから「今までの歯っぴー通信をファイルして見えますよ」、「あの特集はわかりやすく良かったですよ」など、色々な感想をいただいています。これらは歯っぴー通信を作っている私達にとつて、とても嬉しいハッピー（歯っぴー）な言葉になっています。

これから皆さんに愛される通信を作っていきますので、「意見・ご感想を聞かせて下さいね！」



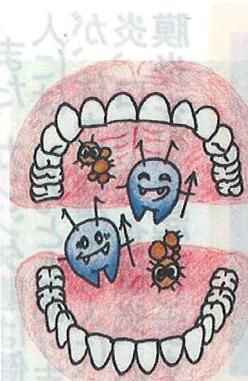
お教えします!!

常在菌

つきあい方



皆さんは「常在菌」という言葉を聞いたことがありますか？ 私たちの体や口の中には、「常在菌」と呼ばれるたくさんの細菌やカビ、そして、少数のウイルスなどが住みついています。腸の中が最も多く、次に口、そして鼻、皮膚などに存在しています。口の中にはなんと五〇〇〜七〇〇種類もの常在菌が住みついています。常在菌には、善玉菌も悪玉菌もありますが、普段はおとなしく特別な悪さをするわけではありません。上手に付き合っている分には、問題は起きません。



常在菌が悪さをするのって、どんな時？

それは、常在菌に栄養がたっぷり与えられ、菌が増殖した時です。私たちの口の中は湿り気たっぷりで温かいですよ。手入れをしないでいると、食べかすが残り、細菌たちにとっては、栄養たっぷりの絶好の居場所になってしまいます。それにより、口の中は、常在菌の繁殖にもってこいの環境になってしまい、唾液の抗菌作用の力だけでは、太刀打ちできなくなるのです。こうして起きてしまうのが、歯周病やむし歯です。また、体力が低下した時には、常在菌がスキを突いて活発になり全身症状を伴うさまざまな感染症を引き起こすことにもなります。

「しっかり歯みがきしよう」と、子供の頃から言われ続けて、「またその話か...」と、思っていたあなた。実は、毎日習慣に



している歯みがきが、口の中の予防になるだけでなく、全身の病気の予防にも役立っていたのです。

入れ歯につくカビ!!

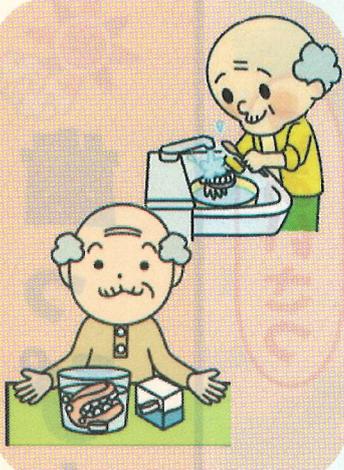
カンジダ菌

口の中には細菌だけでなく、カビの仲間も住んでいます。中でもよく知られているのがカンジダ菌です。赤ちゃんが生まれてくる時、お母さんの産道で早くも貰ってしまうこともあり、私たちが一生お付き合いしなければならぬ常在菌です。口の中が汚れていたり、体力が落ちたりすると、舌や上あごに白い斑点状になって現れます。

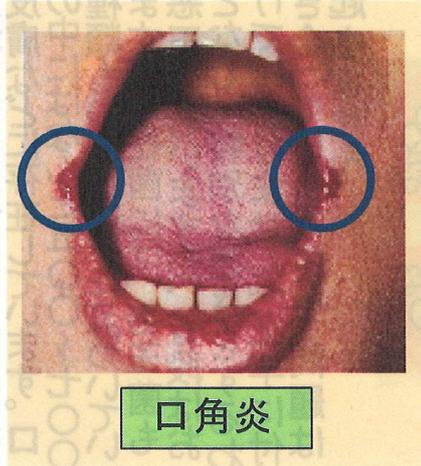


偽膜性カンジダ症の口腔内

特に気を付けていたいただきたいのが、入れ歯をお使いの方です。肉眼では見えませんが、入れ歯のプラスチックの表面はスポンジ状に穴が開いています。食べかすが付きやすく、水分を含むので、カンジダ菌にとって絶好の棲み家なのです。カンジダ菌が入れ歯にくっついて増殖すると、デンチャー・プラックと呼ばれるヌルヌルができます。歯に引っつくバイオフィルム同様、入れ歯に付くプラックはとてもしつこい細菌です。デンチャー・プラックが付着してから二十四時間ほどすると、プラックは熟成して、バイオフィルムになります。すると、丈夫な膜となるため、洗浄液に漬けても浸透せず、殺菌効果がなくなりません。入れ歯も歯と同様、毎日のこまめなケアを大切にしてください。



また、カンジダ菌は健康な人には、なんともありませんが、体力の落ちた人に、口内炎、口角炎、食道炎、心内膜炎を引き起こします。



口角炎

高齢者の肺炎の原因にもなるので注意して下さい。このカンジダ菌は、検査し、お薬で除菌することが可能です。

ふだんしっかりと磨いているつもりでも磨き残していることは誰にでもあります。そこで、定期的に歯科医院のプロフェッショナルケアを受けて、口の中の常在菌やウイルスに好き放題させないよう、上手に共存していきましょう。

歯っぴー通信を読んでも、こんな嬉しい声をいただきました！

最近、お味噌汁の味が決まらず、不思議に思われていたAさん。前号の歯っぴー通信を見て、「味覚障害」かもしれないと思い、舌の体操をしてみたところ、以前のように、美味しいお味噌汁が食卓に出せるようになっただそうです。久しぶりのご主人の「旨いなあ」が聞けたAさんも嬉しかったようです。



第38回
ビーバークラブの
ご報告

昨年引き続き、歯科健康講座が開催されました。今回は治療編として、日々の診療ではなかなか伝えることのできない、治療の中身のお話でした。

歯の寿命は、むし歯の大きさや治療の方法で大きく変わっていきます。やはり、早期発見・早期治療が鍵なのです。また、来年をお楽しみに！

第39回
ビーバークラブの
ご案内

秋は、片山善博先生(慶応義塾大学教授)による講演会を予定しています。

時 平成25年10月19日(土)

場所

ホテルニューオータニ鳥取

ぜひ、お気軽にご参加ください。

福嶋歯科医院

〒680-0801 鳥取市栄町609 加藤紙店ビル501

TEL 0857-2417272

FAX 0857-2417202

URL http://www.halnet.jp/fuku-y/

【製作】澤美千代 村田さゆり 丸山香織

【監修】福嶋由梨

