

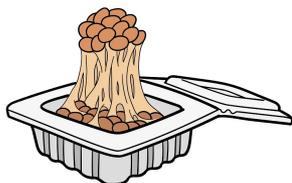
7月10日は納豆の日。炊きたてご飯のベストパートナーとして昔から日本人に愛されてきた納豆ですが、最近ではその健康効果も注目されています。

ネバネバのもととなる納豆菌に含まれる酵素、ナットウキナーゼは、血栓を溶かしやすくする働きがあり、脳梗塞や心筋梗塞などリスクを下げる効果があります。また、腸内の悪玉菌を減らして腸内環境を整え、免疫力を上げる効果や、大豆イソフラボンによる更年期障害の改善なども期待できます。

さらに、茨城県水戸市にあるタカノフーズが発見した「S-903」という納豆菌には、歯周病のもとになる細菌を減らしてくれる可能性が期待されています。納豆で歯周病が予防できるなんて手軽でうれしいですね。

そんな素晴らしい納豆でも、「健康に良いから」といって食べすぎは禁物です。1日1パックの適量を食べて、美味しく健康に過ごしましょう。

休診のお知らせ



7/16 (土) と 7/28 (木) は
休診させていただきます



桃狩りに行きました！



今年の梅雨はあまり雨が降らず、暑さだけが、日に日に増していますね。まだ暑さに体が慣れていない時期ですので、体調には気をつけてお過ごしくださいませ。私は先日、熊本県に桃狩りに行きました！時期が遅く桃狩り最終日に伺ったのですが、果実が完熟していてとても甘い桃になっていました！品種は、ベニモモとハナヨメという品種で、試食でどちらも頂き、味の違いを感じました。ベニモモは、トロツとねっとり系でとても甘い桃。ハナヨメは、しっかりした果実感がありとても甘い桃。お土産分も追加で購入して、お家でも桃を満喫しました！伺った果樹園は、にしだ果樹園さんという肥料農薬無添加で安心して果物の皮まで食べることが出来る果物を育てていらっしゃるようです。桃も皮まで食べることが出来ました。今年の桃狩りは終わってしまったので、また来年も伺いたいと思っています。帰り道に、植木IC近くのえぼし家という熊本ラーメンのお店に立ち寄りしました。初めて伺いましたが、熊本ラーメンとても美味しかったです！！(受付 大内田 美咲)

あなたの歯周ポケットは大丈夫？

★歯周ポケットとは

歯と歯茎はぴったりとくっついているように見えますが、実は少し隙間が空いています。その隙間の深さが問題です。2mm以下なら問題はありませんが、深い溝になると汚れが溜まりやすくなり、歯周病の原因になるからです。このすき間を歯周ポケットと呼んでいます。

歯周ポケットは、「ポケット探針」「ポケットプローブ」と呼ばれる専用の器具で測定します。細い針状の器具で目盛りがついており、これを歯と歯茎の間に入れて溝の深さを測ります。表裏、端寄り、中央など1本の歯で4～6か所測定します。また同時に出血や歯のグラつきもチェックします。通常は、痛みはありませんが、腫れがあるとチクツとすることがあります。



★どうして歯周ポケットが深くなるの？

お口の中の細菌には、空気が好きな「好気性菌（こうきせいきん）」と、空気が大嫌いな「嫌気性菌（けんきせいきん）」の2種類があります。歯周病と関係があると言われている菌は嫌気性菌です。歯周病菌は、空気から逃げようと、空気が届きにくい歯と歯茎の間に入り込みます。そして、毒素を出して歯周組織や歯槽骨を溶かします。歯周ポケットの中は歯ブラシが届かず、磨くことができないので、さらに歯周病菌が繁殖し、毒素で歯槽骨を溶かしていきます。やがて歯槽骨が溶けてしまい、歯茎が後退して歯を支えられなくなって、歯が抜けてしまうのです。

歯周ポケットの深さ	
健康な歯ぐき	0.5～2mm
歯肉炎	2～3mm
軽度歯周炎	3～4mm
中度歯周炎	4～6mm
重度歯周炎	6mm以上

目安として、軽度の歯周病で3～4mm、中度の歯周病だと4～6mm、重度の歯周病になると歯周ポケットの深さは6mm以上になります。

★進行する前に歯科医院へ

歯周病は進行しても痛みが出ず、自覚症状がほとんどない病気です。ですから、歯周病で歯周ポケットが深くなっていても自分では気がつくことができません。歯磨きの際に出血があったり、歯と歯の間の歯肉（歯間乳頭）が赤く腫れていたり、口臭が気になりだしたら、歯科医院で口腔内検査を受けてみましょう。



歯周病だと診断されたら治療が重要です。歯科医院で歯石を取り除き、専用の器具で歯周ポケットの中の歯石まで綺麗に取ってもらいましょう。また、できるだけブラークが付着しないように正しい歯磨き方法を習って丁寧に磨きましょう。歯周病は口の中だけの病気と思われがちですが、実は糖尿病や認知症など様々な全身疾患と関係がある恐ろしい病気です。歯周病治療には時間がかかりますが、全身の健康のためにもしっかりと通院して治しましょう。



よしだ歯科医院

福岡市早良区賀茂 3-2-36 TEL092-865-8060

<http://www.denter.com/yoshida>

