

夜

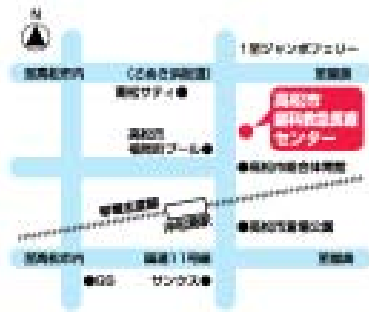
休日

# 歯が痛くなったら!!



高松市歯科救急医療センターでは、  
下記のような診療を行っています。

- **夜間救急歯科診療** (18時30分～21時30分)  
日曜・祝日を除く平日夜間
- **休日救急歯科診療** (9時～12時 / 13時～16時)  
日曜・祝日の救急歯科診療
- **身障者歯科診療** (10時～11時30分 / 13時30分～15時) ・ **完全予約制**  
身障者歯科診療は、週に3日(月・木・土)、行っています。  
身障者用のエレベーター・トイレなど完備しておりますので、安心してご利用ください。



●お問い合わせ・診療のご予約は ☎ **087-851-1167**

診療内容	月	火	水	木	金	土	日・祝
夜間救急診療	●	●	●	●	●	●	—
休日診療	—	—	—	—	—	—	●
身障者診療	●	—	—	●	—	●	—

※本事業は高松市の補助を受けて実施されています

(社)高松市歯科医師会からの

連絡先 (社)高松市歯科医師会 〒760-0066 高松市福海町3-36-23  
<http://www.5a.biglobe.ne.jp/~takaand/>  
**TEL 087-851-1166 FAX 087-851-1120**

もくもくだより 第12号  
2005年11月06日 発行

# もくもく vol.12

高松市歯科医師会

歯医者さんからのかわらばん

## だより

若い今だから  
できること。



### 歯周病チェック!!

1. 歯みがきするとブラシに血が付く
2. 歯肉が腫れている
3. 口臭が気になる
4. 歯並びが悪い
5. かみ合わせが悪い
6. 夜寝るのが悪い
7. スナック菓子や嗜好飲料水もよく飲食する
8. 寝る前に歯みがきもあまりしない



# 歯周病予防は思春期から



## 歯周病チェック

あなたはいくつ表紙のチェックが付きましたか？  
ひとつでもあれば要注意です。



歯を失う最大の原因です。

25歳を超えると5人中4人は歯周病になっています。しかし、25歳になってから突然歯周病になるわけではありません。実は、思春期からの歯肉炎が歯肉をジワジワいため、気づいた時には歯周病になっています。さらに放置しておくとお口に悪化し歯が抜け落ちてしまうことにもなりかねません。

## 歯肉炎から歯周病へ

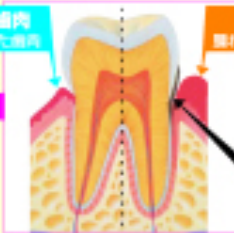
歯肉炎の主な原因はプラーク(歯垢)です!

歯肉炎



放っておくと大人になって歯周病(歯槽膿漏)に移行します。

健康な歯肉  
ひびき出した歯肉



歯肉炎  
腫れあがった歯肉

プラーク  
(歯垢)



歯周病



口臭の原因にもなるよ!

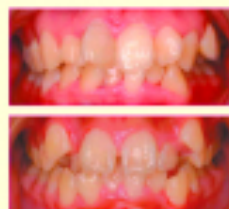
歯周病ってナニ?

歯周病は、歯の歯肉に近い部分に付いたプラーク(歯垢)の中にある細菌によって引き起こされる病気です。  
歯と歯肉の境目についた細菌が、歯の根にそって入り込み、歯を支えている周りの組織をジワジワと、こわしていきます。

## 思春期での歯肉炎にかかりやすい環境

★お口の中の環境

歯並びが悪いと歯磨きがしにくいので、細菌が繁殖しやすく、食べ物も挟まりやすくなります。  
歯った噛み方になってしまうと、歯の周りの組織に負担がかかり炎症が起こりやすくなります。



★不規則な生活や食生活

●過度の疲労  
●寝不足

●夜食  
●寝る前の飲食  
(そのほか寝る時と目が覚めた時)

●過度のダイエット  
●摂食  
(栄養不足-栄養のかたより)

●喫煙や夜遊び  
(悪い生活習慣)



## 予 防 法

◆規則正しい生活・正しい食生活

◆ブラッシング

毎日の歯磨きをしっかりとしましょう。  
かかりつけの歯科医院でのプロケアを受けましょう。

◆歯並びが悪い場合には、矯正治療も効果的

利 点

矯正前



矯正後



- 磨きやすくなる
- むし歯や歯肉炎の予防になる
- 咬む力も強くなる
- 性格も明るく笑顔も素敵

思春期の歯肉炎を放置しておくとしずず歯周病に移行していきま。かかりつけの歯医者さんともよく相談して、一緒に取り組んでいくことが大切です。



定期的にかかりつけの歯医者さんで健診をしましょう。

※歯周病の自覚的な原因は、あくまでも細菌によるものです。