

## 診療日記

こんにちは。院長の佐々木です。  
蒸し暑い毎日が続きますが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

さて、最近私が外来で興味を持っているのが、歯周病と糖尿病の関係性です。  
歯周病と糖尿病、一見関係なさそうにみえますが、実は両者は互に関係性が深いのです。

例えば、歯周病の出す毒素が、血糖値を下げるホルモンのインスリンを産生しにくくすると言われ、結果血糖値が下がりにくい体質になってしまいます。

患者様のプラークコントロールをしっかり行い、歯肉の炎症を抑えることで、血糖値も改善してくることが多くの研究でわかってきました。私も日々の治療でその点を実感しています。

外来ではもちろん、訪問でもしっかりと歯周病治療を行うことが重要だと考えています。

日野本町歯科医院では、訪問でも歯周病治療をしっかり行っておりますので、ぜひ一度治療を受けてみて下さい。

### 訪問診療部

往診曜日：月曜日から金曜日  
往診時間：午前9時半から午後5時



〈お問い合わせ・ご依頼は〉  
下記までご連絡ください。

〒191-0011  
東京都日野市日野本町3-14-18  
谷井ビル2F (1階がセイジョー薬局の建物)  
TEL.042-843-4381 FAX.042-843-4382  
携帯(真田) 070-4165-0912  
中央本線日野駅 (1分)

医療法人社団芳志会  
**日野本町歯科医院**  
HINOHONMACHI DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00~13:00	○	○	○	○	○	○	○	○
14:30~20:00	○	○	○	○	○	~19:00	~18:00	○
年中無休 (夏期・年末年始は除く)								

<http://www.hino-honmachi-dental-clinic.jp/>

~お口の健康と快適な生活のために~

創刊：平成25年1月

# 歯とお口の健康新聞

令和元年  
夏季号  
No.27

医療法人社団芳志会  
**日野本町歯科医院**  
HINOHONMACHI DENTAL CLINIC

〈お問い合わせ・ご依頼は下記まで〉  
東京都日野市日野本町3-14-18谷井ビル2F  
TEL/FAX：042-583-5237  
<http://www.hino-honmachi-dental-clinic.jp/>  
[hinohonmachi-dc@mocha.ocn.ne.jp](mailto:hinohonmachi-dc@mocha.ocn.ne.jp)



ジメジメした毎日が続き、本格的な夏がやってきますが、皆様変わりなくお過ごしでしょうか。

夏になると必ず耳にするニュースがあります。

そう、熱中症です。

屋外だけでなく、今や家の中にも熱中症になる時代です。こまめな冷房や扇風機などを効率よく使うことが大切です。

それともう一つ・・・水分補給が大切になってきます。水分をうまく補給できないと、ドライマウスや脱水症状、熱中症の原因になってしまいます。適度に水分補給を行い、食事もしっかり摂り、暑さに負けないようしっかり体調管理をして、暑い夏を乗り切りましょう！

お口の中の事で、何かご心配なことがありましたら、日野本町歯科医院までご相談ください。引き続き、皆様のサポートをさせていただきます。

日野本町歯科医院



### 目次

- その“お口”に自信ありますか？
- フッ素とむし歯予防
- 診療日記

# その“お口”に 自信ありますか？

当てはまる□に☑を入れましょう！

□よだれがたれる  
□口で息をしている  
□汚れがついている  
□口臭がある  
□べろが乾く  
□飲みこみにくい  
□食べ物が口に残る  
□むせることが多い  
□会話がしにくい  
□食事に時間がかかる

口のまわりの筋肉  
べろ  
食べる機能

入れ歯  
歯ぐき  
歯

□ゆるい  
□痛い  
□壊れている  
□ぶよぶよしている  
□血が出る  
□歯が抜けている  
□歯が痛い  
□しっかりかめない  
□歯石がついている  
□歯がぐらぐらしている

□に☑が1つでもあれば、歯科に相談してください。

知らぬ間に……

ということがないように、

定期的な歯科検診を！

# フッ素とむし歯予防

フッ素を上手に使って予防を効果的に！

フッ素のむし歯を予防する  
3つのはたらき



## 歯質の強化

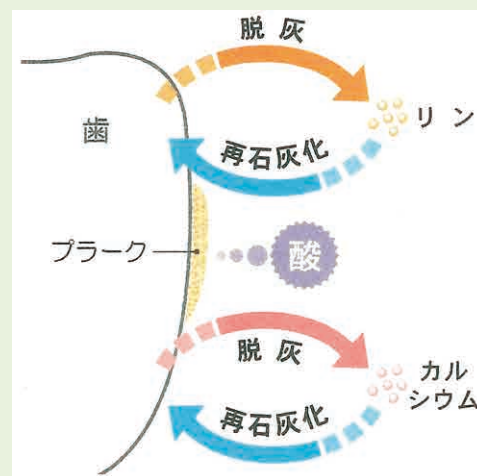
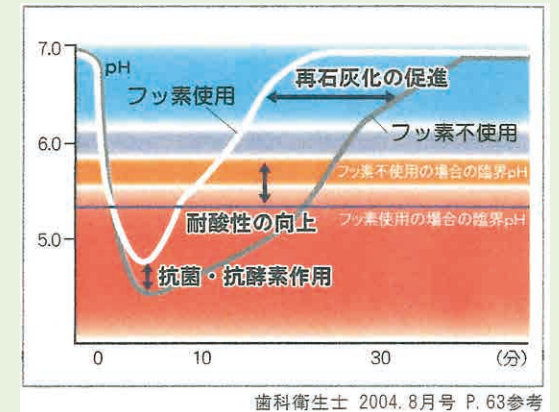
歯はフッ素を取り込むと、酸に強いフルオロアパタイトという結晶に変化します。

## 脱灰の抑制と 再石灰化の促進

フッ素が口の中にあると、歯の成分のリンやカルシウムが溶け出す作用（脱灰）が抑えられ、溶け出していたリンやカルシウムが歯の表面に戻る作用（再石灰化）が早く進みます。

## むし歯菌の 活動性を抑制

フッ素は、むし歯菌が酸やネバネバした物質を作り出す力を弱めます。また、細菌の生育そのものも抑えます。



## ●食事の後のお口の中は…●

- ① 飲食すると、口の中は酸性になり、歯のエナメル質からカルシウムとリンが溶け始めます。
- ② 食後30分ぐらいで唾液のはたらきで口の中は中性に戻ります。
- ③ 溶け出したカルシウムやリンが歯の表面に取り込まれて結晶化します。

口の中では脱灰と再石灰化が常に行われています。  
2つのバランスがとれていればむし歯は発生しません。

予防に効果的な  
フッ素の使い方

- フッ素入り歯磨き剤を使う
- フッ素洗口（フッ素水でブクブクうがい）
- フッ素塗布（歯科医院で歯にフッ素を塗ります）