



ペンギンニュース(第3号)

2017年10月1日発行

皆さんこんにちは！

前回のペンギンニュース第2号読んで頂けたでしょうか？
毎回歯科のプチ情報を提供したいと思っておりますので楽しみに
しててください！見逃した方は受付にバックナンバーがあるので
見てくださいね。

歯科医師の大久保です。

趣味は夏のロックフェスに行くことです。
以前は大学病院で「歯周病」の治療と研究を専門にしており、日
本歯周病学会の認定医を取得しています。

皆さんはタバコがお口の中にも悪影響を及ぼすことをご存知です
か？
タバコを吸うと肺がんや心臓病になりやすくなることは知られていま
すが、実は非喫煙者に比べて喫煙者は8倍も歯周病にかかりやす
いという研究データがあります。

タバコにはニコチン、タールをはじめとした有害物質が200種類以
上も含まれています。
特にニコチンは歯肉の血管を収縮させるので、歯ぐきが炎症を起
こしても歯周病の症状である出血がしづらく、気づかないうちに重
症化してしまうことが多いです。
また血流が悪くなると、歯肉が栄養失調状態になり、歯周病の原
因になる細菌も増えやすくなります。
もちろん口臭の原因にもなりますし、歯や歯ぐきの着色・変色も引
き起こします。



海外で販売されているタバコの
パッケージには歯周病や口腔癌を
警告したものもあります

最近ではアイコスなどの加熱式タバコが販売されています。
「従来のタバコより副流煙も出ないし、健康への悪影響が少ない」
というイメージもありますが、それを裏付けるデータはありません。
実際にニコチンや発がん物質は含まれていますし、決して「無害」
な製品と言えないのは様々な研究で明らかかなようです。

喫煙の最大の問題は、吸っている本人だけでなく周りの人達に
「受動喫煙」という形で健康被害をもたらすことです。
妊婦さんの受動喫煙は早産のリスクを高めたり、子供の喘息に影
響を与えることもはっきりしています。
日本でも「受動喫煙防止法」の成立が様々な業界の反対や政治
の都合で先送りされている状況です。「タバコと歯周病のない世
界」を目指して我々歯科医師も努力していかなければいけません。



市販で販売されている禁煙補助薬には
ニコチンパッチやニコチンガムがあります。
(ニコレット、ニコチネルなど)
また病院などの禁煙外来のみで処方される
お薬もあります。

それぞれメリット・デメリットや効果的な使用
法がありますので、禁煙をしたい方は一度
お近くの病院の禁煙外来を受診されると
いいでしょう。

石川<歯科助手>です。

趣味はスノボ、ゴルフ、音楽を聴いたり歌ったり…♪
おすすめの音楽などあったら教えてください！(^_^)!



今回はキシリトールについて書かせて頂こうと
思います。
聞いたことあるけど、そもそもキシリトールってどんな物？
と、思う方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

☆キシリトールとは☆

- ・むし歯の原因にならない甘味料
- ・砂糖とほぼ同じ甘みを持つのに、カロリーが砂糖の約75%！
- ・脱灰した歯の再石灰化を増強
→食事をするとお口の中は酸性になって歯のエナメル質の結
晶が溶け出します。
これを中和するのが唾液ですが、キシリトールは唾液の働きを助
け歯の再石灰化を増強します。

ちなみに身近なものでキシリトールと
いえばガムを思い浮かべる方が多い
のではないのでしょうか。
私は常に鞆にガムを携帯しています。
ガムにはリラックス効果もあるので、
キシリトール配合のガムを噛めば歯も
強くなり、唾液も出て虫歯予防にもなり
良いことづくしです(^_^)♪



植松<歯科衛生士>です。

最近岩盤浴にはまっています♪
血行も良くなり夜もぐっすり寝られるので
最高です！
だんだん涼しくなってきたので体調を
崩さないようにしたいですね。



さて、皆さんは洗口液を使われていますか？
洗口液は大きく分けて2種類あります。
適量を口に含み、すすいでから吐き出すことでお口の中の口臭
防止や爽快感を得られるのが「洗口液」です。
適量を口に含みすすいだ後、ブラッシングを行うのが「液体歯
みがき」です。
ご自身の目的に合わせて選んで、正しく使用してもらおうことが大
切です。

