



まつえ

だ

よ

り

1月



新年明けましておめでとございます

旧年中は格別の御愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。

本年も皆様のお口と身体の健康を守っていくため、スタッフ一同取り組んで参ります。本年も宜しくお願い致します。



ライフステージ別 お口の健康について

乳幼児期

乳歯が生え始めたら虫歯予防のスタートです！ガーゼや乳幼児用の歯ブラシでお手入れをしましょう。もともと赤ちゃんのお口に虫歯菌はいません。ご家族からうつってしまうのです。そのためお子様と同様に親御さんの口内ケアが重要です。お子様の虫歯リスクを減らすにはこの時期が大きく影響します。

歯科医院では・・・

チェアに座ること、お口を開いて診せることに慣れましょう！

学童期 歯の交換期

乳歯から永久歯に生え変わる時期です。個人差はありますが、7～8年かけて永久歯になります。この時期は歯並びがデコボコしているためお手入れが難しいです。また乳歯の奥に「6歳臼歯」が生えてきます。この歯は溝が深く、生えきるまでに時間がかかるため虫歯のリスクが高くなります。毛先の小さいブラシで磨いたり、樹脂で溝を埋める処置（シーラント）がお勧めです。

歯科医院では・・・

定期的なフッ素塗布をしましょう。奥歯にはシーラントをお勧めします。

思春期 虫歯の増加期・歯肉炎の発症期

（歯肉炎とは、歯茎が炎症を起こした状態です）ホルモンバランスの乱れや生活の変化（外出時の飲食、間食の増加など）で、虫歯のリスクが高くなり、歯茎の腫れや出血など歯肉炎を起こしやすい時期です。どちらも歯垢（汚れ）が原因ですので、この歯垢をしっかり取り除くことが大切です。部活や勉強で忙しい時期ですが、歯のケアを頑張りましょう。

歯科医院では・・・

定期検診を習慣化しましょう。大人と同じお手入れが必要です。

成人期 歯周炎の発症期

（歯周炎とは、歯槽骨や歯根膜まで炎症が進行した状態です）仕事や家事の忙しさで、毎日の歯や歯茎のケアや定期検診を怠りがちな時期です。歯茎が腫れて、歯肉炎だと放置していると、実は炎症が歯の根元まで及んでいることがあります。これが将来、歯を失う原因になってしまいます。忙しい時期ですが、専門的なお手入れを受けましょう。

歯科医院では・・・

定期検診で歯周病を予防しましょう。将来の口腔内に大きく影響します。

壮年期 歯の喪失期

歯周病などで歯を失う人が増えます。歯周病による歯の動揺は治すことができません。忙しくて歯医者に行く時間がなかった、、、と手遅れになってしまう方も。年齢とともに歯茎が退縮し、歯根がでてくることもあります。虫歯になりやすいので注意が必要です。毎日のお手入れにも歯間ブラシを使用するなど、ケアの方法も見直しが必要です。

歯科医院では・・・

定期検診で口内環境を維持しましょう。何か変化があったときはすぐに受診を！

高齢期 喪失歯の急増期

歯が抜けることで、「よく噛めない」「軟らかいものばかり食べる」ということを繰り返すと脳細胞への刺激が少なくなり、脳の老化、認知症につながります。1本でも多く自分の歯を残し、失った歯には入れ歯等を入れる治療をすることが大切です。

歯科医院では・・・

失った歯を入れる治療、残っている歯を維持していくお手入れを行いましょう。

それぞれの年代のリスクを知ることが、口内環境を整え、虫歯予防・歯周病予防につながります！



まつえだ歯科