



11月7日は立冬。季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなり始めます。寒暖差が大きくなると、疲れやすくなるようです。衣類の調節（学校生活では肌着で調節）や、温かい食べ物を選ぶことが体調管理になります。

ビタミンやミネラルの豊富な野菜をたっぷりにお鍋はいかがでしょう？



歯医者さんに行くのはどんな時？

「むし歯になった時」と答えるのは日本人。スウェーデンではむし歯予防のためにいきます。



80歳の人のデータをみるとー。

日本では20本以上歯が残っている人は約40%。そして残っている歯の平均本数は約14本（平成23年厚生労働省調査）。年々増えてはいますが、スウェーデンではすでに平均20本を超えています。予防の大切さがわかります。ちなみに歯の数20本はなんでもおいしく食べられる数字です。

日本の老人に若い時からすればよかったことを聞くと、上位に歯の定期検診が挙がるそうです。後悔するより、予防のために歯医者さんに。



11.26

いいふろの日は湯船に〇〇

こんなものを浮かべませんか。楽しくて、様々な効果もありますよ。

【柚子】美肌、冷え性、カゼ予防

・約5個を半分に切って浮かべる

【みかん】美肌、冷え性、カゼ予防

・皮を干して、布の袋に入れて

【緑茶】皮膚トラブル、冷え性

・乾燥させた茶がらを布の袋に入れて

【菖蒲】冷え性、リラックス効果

・菖蒲の葉を束ねるか、そのまま

【ハーブ】不眠（ラベンダー）

気分すっきり（ミント）

リラックス（ジャスミン）

気分を明るく（ベルガモット）

・ドライハーブは布の袋に入れて

・精油は、湯ぶねに1～6滴たらす



歯周病とは？

参考資料 日本臨床歯周病学会『歯周病とは』より抜粋

思いあたる症状をチェックしましょう！（歯周病チェック）

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする。 ・ブラッシング時に出血する。 ・口臭が気になる。
- 歯肉がむずがゆい、痛い。 ・かたい物が噛みにくい。 ・歯が長くなったような気がする。
- 歯肉が赤く腫れている。（健康的な歯肉はピンク色で引き締まっている）
- 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間がでてきた。食物が挟まる。

※上記の項目3つあてはまる

油断は禁物です。ご自分および歯医者さんで予防するように努めましょう。

※上記の項目6つあてはまる

歯周病が進行している可能性があります。

※上記の項目全てあてはまる

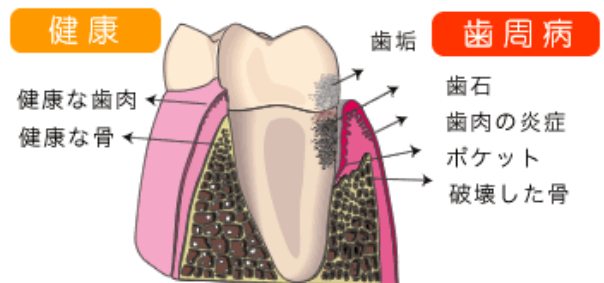
歯周病の症状がかなり進んでいます。

歯周病ってどんな病気？（原因・進行過程）

歯周病（歯槽膿漏）ってどんな病気？

歯周病は、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患です。

歯と歯肉の境目（歯肉溝）の清掃が行き届かないでいると、そこに多くの細菌が停滞し（歯垢の蓄積）歯肉の辺縁が「炎症」を帯びて赤くなったり、腫れたりします（痛みはほとんどの場合ありません）。そして、進行すると歯周ポケットと呼ばれる歯と歯肉の境目が深くなり、歯を支える土台（歯槽骨）が溶けて歯が動くようになり、最後は抜歯をしなければいけなくなってしまいます。



歯周病の原因

お口の中にはおよそ300~500種類の細菌が住んでいます。これらは普段あまり悪いことをしませんが、ブラッシングが充分でなかったり、砂糖を過剰に摂取すると細菌がネバネバした物質を作り出し、歯の表面にくっつきます。これを歯垢（プラーク）と言い、粘着性が強くうがいをした程度では落ちません。この歯垢（プラーク）1mgの中には10億個の細菌が住みついていると言われ、むし歯や歯周病をひき起こします。その中でも歯周病をひき起こす細菌が特異的に存在していることが解明されています。歯周病とは、この歯垢（プラーク）の中の細菌によって歯肉に炎症をひき起こし、やがては歯を支えている骨を溶かしていく病気のことです。結果的に歯を失う原因となります。歯垢（プラーク）は取り除かなければ硬くなり、歯石と言われる物質に変化し歯の表面に強固に付着します。これはブラッシングだけでは取り除くことができません。この歯石の中や周りに更に細菌が入り込み、歯周病を進行させる毒素を出し続けます。