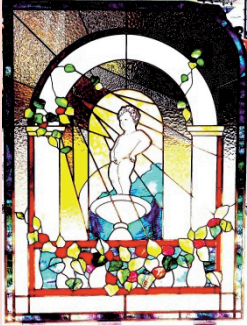


0566-21-0211

こんにちは。京極歯科の久田和明（ひさだかずあき）です。このたび、あなたやあなたのご家族にとって当医院がより身近な存在になって頂くために、京極歯科のニュースレターをお届けすることにしました。引き続き今回は第11号となります。



☆口内炎はつらい

口内炎とは、お口の中にできる炎症を総称したものです。その原因は、口の中に傷ができてしまったり、体力の低下、ビタミン不足、ウイルス、アレルギーなど様々。口内炎になりやすい方は、こうした原因を作らないような対策が必要です。



ストレスや栄養不足などで
身体の免疫力が低下し
繁殖した細菌が主な原因です。

●まずは細菌を減らそう

実は口の中には何十億という細菌が生息しています。口内炎が治りにくい理由はこの細菌が原因です。そのため、**口内炎になってしまったら、まずは、細菌を減らすようにしましょう。**そこで効果的なのが殺菌作用をもった「洗口剤」でうがいをすることです。歯科医院には殺菌作用の高い洗口剤がありますので、まずはご相談ください。

●睡眠をとって体調を整えましょう

口の中は、もともと細菌が多く、一度できた傷はなかなか治りません。そのような時に、ストレスや過労・不規則な生活で身体の免疫力が低下していると、さらに治りが遅くなってしまいます。まずは、**十分な睡眠を摂り体調を整えましょう。**

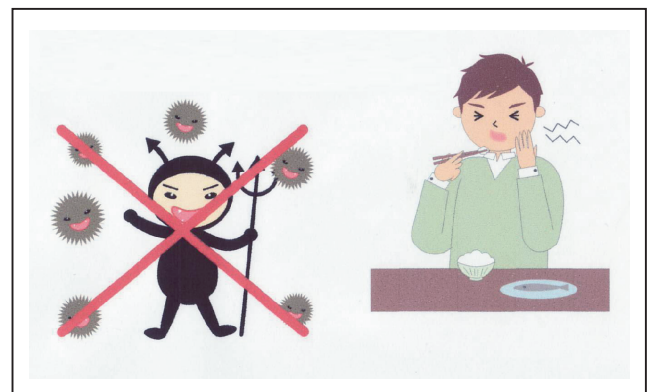
●お薬による治療

ビタミン B2 の不足によって口内炎になることがあります。この場合はお薬でビタミン B2 を補給しましょう。また、痛みがひどい場合は症状を抑える薬もあります。ただし、**まずは細菌を減らすのが一番重要ですので、しっかり殺菌することが大切です。**

医院のお花



口内炎治療の
第一歩は
細菌退治から！



☆ 院長の研究業績の紹介

産業衛生学会歯科部門フォーラムでの学会発表

平成 24 年 6 月 2 日 第 85 回産業衛生学会総会・歯科保健部会フォーラム『共通生活習慣病リスク予防と口腔保健の役割』において、講演・討論に参加しました。



体全体を考慮した
歯科医療を
めざします。

《講演内容のまとめ》

- メタボリックシンドロームに該当する人は、健康な人に比べて、お口の中の歯の数が少ない。
- ストレスと歯の健康は関連があるようだ。
- 血圧が高い人はそうでない人に比べて、歯の数が少ない。
- 血糖値が高い人も、同じように歯の数が少ない。
- 血糖値が高い人はお口の健康を保つ生活習慣が悪い。
- 歯周病と糖尿病とは強い相関関係がある。
- 肥満度が高い人は歯の数が少ない
- 肥満と歯周病とは相関関係がある。

**お口の健康は、
全身を健康に保つ
第一歩です！！**



歯周病が心配でしたら、気軽にお電話ください！



久田 和明
歯学博士
歯科理工学専攻
趣味はへたなゴルフ

京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33 (木・日・祝は休診です)

電話予約 ☎ 0566-21-0211

ネット予約 インターネットで [刈谷市](#) [京極歯科](#) で検索してください。(24時間対応)

HP…<http://www.kyougoku-dental.com> <http://www.ireba-aichi.com> <http://www.kyougoku.jp/>

かかりつけ登録で
当院情報が届きます→

見守り・保護への入り口。
Fine Doctor
ファインドクター

