

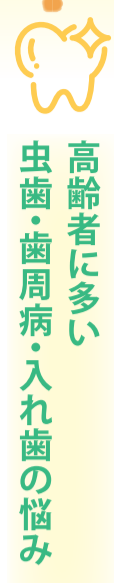
# 11月8日はいい歯の日



いつまでも自分の歯でおいしく食べよう

## 今から始める歯と歯茎ケア

日本歯科医師会は厚生労働省と共に「8020運動」80歳になっても自分の歯を20本以上保とうとを推進。その運動の「環」として11月8日を「いい歯の日」と設定しています。口の中の健康を保つためにはどうすればよいのでしょうか？「アイデンタルクリニック」の竹ノ内仁院長に話を聞きました。



高齢者に多い  
虫歯・歯周病・入れ歯の悩み

「アイデンタルクリニック」を訪れる65歳以上の高齢者に多いのが「虫歯・歯周病」。入れ歯に関する悩み。歯を失う原因のひとつが虫歯か歯周病です。特に歯周病は生活習慣の乱れが原因の一つといわれ、かたよった食事・運動不足・飲酒・喫煙・ストレスなどが挙げられます。口臭が気になるだしたり、歯磨きの際に出血する量が多くなったりしてきたら、まずは、かかりつけの歯科医師に相談しましょう。

大人は虫歯は過去の治療で詰め物やかぶせ物をしている歯にできることがほとんど。神経を抜く必要です。症状に応じて歯科医師が治療法を提案しますが、スリット・デブリットがあるので納得できるまで相談してください。



セルフケアとプロのケアで  
「お口の健康」を管理

高齢になって入れ歯で悩まないようにするためには、小まめなセルフケアが大切。その基本となるのが、毎食後の歯磨きです。歯磨きは汚れを落とし細菌の繁殖を防いで虫歯を予防します。フッ素入り歯磨き粉を使うのもおすすめです。また、歯と歯茎の間にはブラーク（歯垢）が残りがやすく、虫歯や歯周病が発生しやすい場所。デンタルフロスや歯間ブラシ、歯垢の除去方法など、定期的には歯の健康状態が分かるだけでなく、セルフケアではできない部位の清掃や歯石取り、口腔清掃の方法などのアドバイスを受け



### デンタルフロスを使って虫歯・歯周病を予防

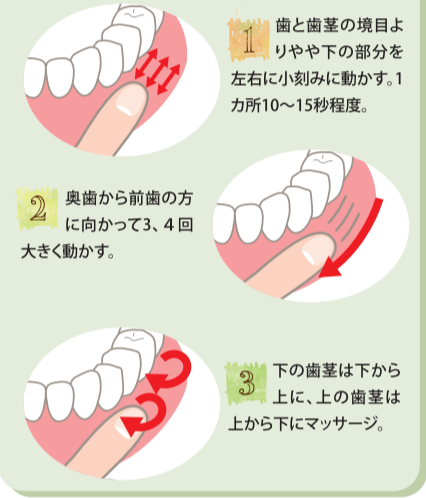
フロスを使ったケアも歯茎のマッサージも慣れてしまえば簡単。毎日の習慣にしましょう。

フロスを40～50cmくらいに切って、両手の中指に2、3回巻き付け、15cmくらいの長さにする。

親指と人差し指で1～2cmくらいを残して持ちます。



### 歯茎のマッサージ方法



教えてくれた人  
アイデンタルクリニック 竹ノ内仁院長

【経歴】2001年4月に大学を卒業。その後、東京医科歯科大学病院で研修をし、東京都港区池田歯科医院で勤務医を経て、関東の医療法人で分院長に就任。13年5月、地元に戻りアイデンタルクリニックを開業。

# アイデンタルクリニック

歯周病治療に力を入れたクリニック  
できるだけ歯を抜かない治療方針

歯科相談も受け付けております  
お子様とお母様にも十分ご理解いただいた上で治療をすすめていきます。歯の掃除やフッ素塗布、インプラントのご相談もお受けいたします。



ご予約・お問い合わせはこちらまで  
TEL.079-421-0127  
〒675-0019 加古川市野口町水足字小橋243-2

診療科目 歯科・小児歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30～12:30	○	○	休	○	○	○	○
15:00～20:00	○	○	休	○	○	○	休

日曜・祝日も診察中  
夜8時まで  
駐車場完備

院長 竹ノ内 仁

【略歴】2001年4月 大学卒業。東京医科歯科大学病院にて研修終了後、東京都港区池田歯科医院にて勤務医。その後、関東最大医療法人にて分院長を経て2013年5月、アイデンタルクリニック開業。現在に至る。

2017年度 あなたの街のいい歯医者さん 100選に選ばれました!