

習志野市市民の皆様限定
「お口は元気の源メールマガジン」
<http://narashino.cda.or.jp/>
☆+. :*・ >>>#012 2018/8/20<<<<☆+. :*・

このメールは、(一社)習志野市歯科医師会からお届けしています。イベントやHPより登録を
ご了承して頂いた方に配信されるメルマガです。

===== INDEX =====

◆ なら歯どライン

【1】習志野市歯科医師会 監事 「入れ歯やマウスピース・スポーツマウスガードのお手入れについて」

【2】習志野市歯科医師会 福祉担当理事 「習志野市の高齢化率って知っていますか？」

◆ お知らせ

◆ 歯科の防災対策

◆ 休日急病歯科診療所のご案内 (8/20~11/23)

=====

◆なら歯どライン ★☆☆

【1】「入れ歯やマウスピース・スポーツマウスガードのお手入れについて」

<習志野市歯科医師会 監事：湯浅 智>

マウスピースやスポーツにつかうマウスガードの手入れにもつながります。

入れ歯のメンテナンスは入れ歯の寿命と緊密に関わっています。義歯の場合は、毎度食事後、入れ歯を外して水で洗浄する必要があります。

このときブラシで付着物を取り去る方が効果的ですが、練り歯磨きで磨いてはいけません。

入れ歯は、樹脂からなっていて、肉眼では見えない皸や微細な穴があります。

練り歯磨きを使って入れ歯を磨くと、罅を大きくし、汚れ・色素や細菌が付きやすくなります。なお、一般的に入れ歯は、寝るときにつけないでください。顎関節症や歯への負荷

等様々な理由から歯が有る人の使うマウスピース同様に寝るときにつける必要がある場合も有ります。(この場合、出来れば、寝るとき専用の物を使うべきという意見もありますが保健では基本的には出来ないと考えて下さい)。

さて、入れ歯の汚れを流水とブラシで落とすだけでは、すべての汚れを落とすことは出来ません。そこで使われるのが義歯洗浄剤です。これには種類がいくつかありますが、一般的には過酸化系と酵素系です。(他にも酸系、次亜塩素酸系、消毒薬系、生薬系が有るとされています)

一般論として、過酸化系は着色や汚れを除去するのに向いていますが、殺菌効果は期待できません。同じく、酵素系は、タンパク分解効果から食物由来の汚れや匂い、微生物の除去が期待できますが、茶渋等着色汚れには効果が薄いです。洗浄剤を選ぶ際にはその点を考えて選ぶ、場合によっては時々違う効果の物を使う必要性もあり得ます。某社の製品では酵素系を主にして使いその間に一回酸化剤系を挟んで使う物も有ります。

なお今まであえて挙げませんでした、次亜塩素酸系は高い殺菌力と漂白作用があり脱臭効果も期待できます。しかし欠点として入れ歯の材料である樹脂と金属を痛めてしまいます。金属に対しては添加物で対応している物も有りますが、家庭用漂白剤等で入れ歯を掃除するのは絶対してはいけません。

以上、入れ歯の手入れについて思いつくままに記しましたがマウスピース・マウスガードも基本的には同じようにお考え下さい。

なお、煮沸消毒等しますと入れ歯もマウスピース・マウスガードも通常、熱で柔らかくなる樹脂で出来ているので、崩れて使えなくなりますのでご注意下さい。

<https://goo.gl/WSKse5>

◆[歯科の防災対策]大規模災害が発生したら・・・

大規模災害が起きる前に、歯に関する防災対策を考えましょう。

★習志野市歯科医師会では、歯科防災対策リーフレットを作成しました。
平成29年度版はこちらから→<https://goo.gl/YXWFco>

◆習志野市歯科医師会の主な行事予定

9月27日（木）健康相談（シニアのお口の相談室） ブレーメン習志野 13:30-15:30
9月29日（土）認知症シンポジウム 習志野市民会館 13:20-16:00
10月16日（火）健康講座 総合福祉センター（秋津） 10:00-12:00
10月31日（水）健康相談（シニアのお口の相談室） 13:30-15:30

◆休日急病歯科診療所のご案内

習志野市歯科医師会では、市民の皆様が休日に歯の痛みや詰め物が取れた等、対応するために当診療所で応急処置を行っています。

診療日 : 祝日、年末年始(12月29日-1月3日)

9月17日、24日
10月8日
11月3日、23日

診療時間 : 9:00-12:00

詳しくは、<https://goo.gl/kJwPoS> へアクセスして下さい。

◇平成28年4月からの休日急病歯科診療所について

事業の見直しによって休日急病歯科診療所の運営は、祝日と年末年始（12月29日-1月3日）診療日となりますので、ご了承ください。

★—————★

★発行者（一社）習志野市歯科医師会 広報・IT委員会

<編集後記>

今年の夏は8月から台風が次から次へと発生しては、日本に接近したり、上陸したりして
ます。昔は台風は9月が代名詞となっておりましたが、日本の気候も大きく
変わってきました。このように夏に台風が活発するように歯周病も停滞期と活発期があり
ます。特に歯周病に罹患されている方は、治ったかな？と思っても、停滞期である
場合は、油断してブラッシングを怠ると活発期にさらに悪化してしまう事がありますの
で、注意して下さい!!!!

また習志野市歯科医師会では、災害時の歯科に関する心得をパンフレットにてホームページ上にアップしていますので、どうぞご活用ください。

☆メールマガジンの配信停止をご希望の方は下記URLから

ページ(3)

メールマガジン第12号.txt

<http://goo.gl/xw4Zr6>

※尚、登録解除までお時間を頂く場合があります。

☆このメールは送信専用メールアドレスから配信しているため、ご返信いただいてもご返答することができません。ご意見は、下記サイトまでよろしくお願い致します。

<http://narashino.cda.or.jp/contact/>

☆本メールは、転送禁止とさせていただきます。

... 元気な習志野・健やかな習志野 *...*

「口は元気の源です」

(一社) 習志野市歯科医師会

〒275-0016 千葉県習志野市鷺沼1-2-1 保険会館2F

TEL:047-453-5655
