

日本には、五節句と呼ばれる、季節を彩る年中行事があります。その中でも9月9日の重陽（ちょうよう）の節句は、現代ではあまり親しみがありませんが、不老長寿や除災除厄を願うことから、昔は五節句の中で最も盛んに行われていたそうです。菊を用いるので、別名「菊の節句」とも呼ばれています。

重陽の節句には「後の雛」という風習があります。桃の節句（雛祭り）で飾った雛人形を、半年後の重陽の節句で虫干しを兼ねて再び飾り、健康、長寿、厄除けなどを願う風習で、江戸時代に庶民の間に広がったと言われています。ひな人形は女性の幸せの象徴であり、災厄を引き受ける役目もあると考えられているので、大切に扱い、長持ちさせることが長生きにもつながると考えられたのでしょうか。最近では、「大人のひな祭り」として、重陽の節句に自分のひな人形を飾るのが流行っているそうです。重陽の節句では桃の花の代わりに菊の花を飾るので、秋らしい落ち着いた雰囲気漂いそうですね。みなさんもご自分のお雛様を飾ってみてはいかがでしょうか？いつまでも健康的に過ごすには、お口のケアが不可欠です。今一度ご自分のケアを見直してみましょう。

大津歯科&KIDS からお知らせ



PMTC を受けましょう



## 大津歯科&KIDS

住所 東京都大田区蒲田5-40-3 月村ビル2階  
 電話 03-3735-8148  
 診療科目 一般歯科（インプラント含む）、小児歯科（月・木）  
 矯正歯科、レーザー治療、審美歯科、予防検診  
 交通手段 JR 京浜東北線 蒲田駅下車徒歩1分



診察時間	月	火	水	木	金	土
午前～	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30
午後	～20:00	～20:00	～20:00	～20:00	～20:00	～19:00
休診日：日曜・祝日						

※ 小児歯科の最終予約受付時間は5時30分です。

## 長寿の秘訣は口腔ケア！

### ★歯を失うと認知症のリスクが2倍になる！？

厚生労働省は、要介護認定を受けていない65歳以上の方を限定とした研究で、自分の歯が20本以上ある人に比べ、歯がほとんどなく入れ歯も使っていない人は、認知症になる確率が1.9倍にも高まるという研究結果を発表しました。同様に、あまり噛めない人のリスクは、何でも噛める人の1.5倍、かかりつけ歯科医院のない人は、ある人の1.4倍も高まるのだそうです。



これまでは歯の状態と認知症の関係は分かっていませんでしたが、この研究結果により、歯を失うことや噛めなくなることで、認知症のリスクが高まることが分かりました。

### ★歯を失う原因は？

日本人が歯を失う原因のNo.1は、歯周病です。歯周病とは、歯周病菌によって少しずつ歯を支える歯槽骨が溶かされていく病気です。痛みがないので、気づかぬうちに症状が進行し、気がついた時には歯がグラグラしてやがて歯が抜ける、という状態になります。また、歯周病は、糖尿病をはじめ、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、骨粗鬆症、低体重児出産など、様々な全身の病気と関わっています。お口の中を健康に保つことが、全身の健康や長生きにつながるのです。

### ★PMTCを受けよう



むし歯や歯周病を予防する一番効果的な方法は、「歯磨き」ですが、どうしても自分では磨きにくいところ、磨ききれないところがあります。長い間同じ場所に残ってしまったプラークは、虫歯や歯周病のリスクになりますので、むし歯・歯周病予防として、「PMTC」というプロによるクリーニングを受けることをお勧めします。

「PMTC」とは、Professional Mechanical Tooth Cleaning（プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング）の略です。当院では専門の研修を修了した歯科衛生士が、様々な器具や機械を使い、歯と歯の間・歯と歯肉の境目などの汚れや歯垢（プラーク）、歯石を徹底的に除去し、さらに歯の表面を保護するコーティングを行います。予防措置であり、保険適用外のお薬を使いますので自由診療で実施させていただいております。最後に施すコーティングでは、ハイドロキシアパタイト（HA）という歯の再石灰化を促進する成分を含んだペーストを歯の表面の傷に練り込み、さらに表面にフッ素を塗ります。そうすると歯の表面に丈夫なコーティングができ、3ヶ月程度は歯垢が付着しにくくなります。これを定期的に行えば、むし歯菌や歯周病菌が付きにくくなるのです。いつまでも健康でいられるよう、当院で「PMTC」を受けてみてはいかがでしょうか？



# 大津歯科&KIDS

