



# 本康歯科ニュース



「世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！」と思ってもらえる歯科医院をめざして！！

10代でも歯周病に気をつけましょう！

思春期は、ホルモンバランスの変化などにより、歯ぐきの腫れや出血などの歯周炎が起きやすくなります。これは「思春期性歯肉炎」と呼ばれています。歯みがきのときに血が出たり、赤くプヨプヨしたりしているところがあれば要注意です。

思春期性歯肉炎とは？

大人になってからの歯肉炎は歯周炎に進行して歯を支える骨にまで影響することがありますが、若い人の歯肉炎が重度の歯周炎にまで進行することはほぼありません。

しかし、歯肉炎はお口の中の歯周病菌に感染することで起こるため、お口の中が清潔に保たれていないと再発しやすくなります。将来、本格的な歯周病にならないためにも、歯科の受診と毎日のみがき残しのない歯みがきが大切です。

急速に進行する「侵襲性歯周炎」に注意！

中年以降に多い一般的な歯周病と異なり、10～30代で発症し、急速に進行する「侵襲性歯周炎」という歯周病があります。適切な治療を受けなければ、若くして多くの歯を失ってしまうおそれもありますので、要注意です。

主な原因は歯垢の中の細菌です。患者さんによっては特定の歯周病菌の比率が高く、本来自分の体を守るはずの免疫の働きの異常も認められます。また、病気の発症や進行には遺伝的な要因が関係していると考えられていますが、詳しいことはまだわかっていません。

侵襲性歯周炎はまれな病気で、患者数は多くありませんが、若い人で歯ぐきに炎症や出血がある場合は、手遅れにならないように、早めに歯科を受診することをおすすめします。

お伝え  
します！

今、知っておきたい

歯科ニュース

## “ひと口”を小さくするとやせられる？

食事をする時の“ひと口”、あなたは大きいですか？それとも小さいですか？  
大阪大学大学院歯学研究科再生歯科補綴学講座の研究によると、実はこの“ひと口”が大きいと肥満につながる可能性が高いそうなのです。



同講座では、23～88歳の成人202人を対象に「食習慣」や「食べる速さ」「サンドイッチやおにぎりを何口で食べ終えるか(総口数)」といった調査を行った結果、総口数と肥満に関連性が認められたそうです。つまり、“ひと口”を小さくすれば、ダイエットにもつながるということです。

“ひと口”が小さいと噛む回数が増え、唾液の分泌も促されますので、ダイエットだけでなくお口の健康にもおすすめです！ぜひ今日から“ひと口”を小さくする習慣を意識してみませんか？