

# すみれ 通信



2015年  
9月号

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（ちようよう）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。みなさんもお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。

すみれ歯科新宿御苑前クリニックから  
のお知らせ

現ビルの老朽化により、建替え工事のため、下記のとおり移転いたします。

平成27年11月4日（水）より

新宿区新宿 1-11-17-2F

詳しくはスタッフまで



## ◎すみれ歯科新宿御苑前クリニック

診療日：月～木、土日、祝日

住所：新宿区新宿1-29-2⇒11月4日～ **新宿区新宿 1-11-17-2F**

電話：**03-3351-1686（変更ありません）** 交通手段：丸ノ内線 新宿御苑駅 徒歩5分⇒3分

## ◎すみれ歯科築地新富町駅前クリニック

診療日：月～土

住所：中央区築地2-4-10 SAテナハウス3F

電話：**03-3248-4618** 交通手段：日比谷線築地駅徒歩3分 有楽町線新富町駅 徒歩2分

## ◎すみれ歯科小岩メディカルセンタークリニック

診療日：月～土

住所：江戸川区北小岩6-15-5 小岩メディカルセンター5F

電話：**03-5622-7686** 交通手段：京成本線 京成小岩駅 徒歩1分

## ◎すみれ歯科日本橋クリニック **平日 14:30～16:30&土曜日のご予約は余裕がございます！**

住所：中央区日本橋室町1-11-8 神茂ビル2F 診療日：月～金/土

電話：**03-5542-1686** 交通手段：銀座線・半蔵門線 三越前駅 徒歩5分

<http://www.sumireshika-nihombashi.com/>

★Webでも予約承ります。

## 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歯垢（プラーク）、歯石を徹底的に除去します。最後は、ハイドロキシアパタイト（HA）という歯と同じ成分を含んだペーストを使用し、歯の再石灰化の促進効果に期待します。これを定期的に行い、むし歯や歯周病になりにくい環境をつくっていきます。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？



医療法人社団 正路会 すみれ歯科クリニック

