



# 歯ッピィ～はせしか通信

発行/長谷川歯科医院

〒554-0002 大阪市此花区伝法2-4-19

TEL 06-6461-8211

FAX 06-6461-8311

ホームページ <http://www.hasegawa-dc.net/>



こんにちは歯科衛生士の吉岡です。9月とはいえまだまだ暑さが残る季節ではありますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？ お子様は夏休みが終わって2学期が始まる頃ですね。

9月といえば、敬老の日。今年は9月19日(月)が敬老の日です。みなさんは大切なおじいちゃんとおばあちゃんに何をプレゼントするかも考えましたか？？ せっかくなら長生きしてねと心をこめたいものですが、何が良いのか考えつかない…という方に朗報です。当院でも販売している歯間ブラシは敬老の日にぴったり！ 実は長生きは残っている歯の本数と関係があるんです！ 歯が残っている本数が多ければ多いほど、寿命が長くなるというデータが報告されています。男性の場合は60歳以上、80歳以上になると男女ともにその傾向が明らかです。このようなデータから、長く健康でいられるかは日頃の歯磨きがいかに重要かが分かります。みなさんのおじいちゃんおばあちゃんは歯磨きの時に何を使って歯磨きをしていますか？？ 歯ブラシだけしか使っていないというのであれば、どんなに丁寧にしても、歯の汚れは全体の60%程度しか落とせていません。歯間ブラシ、フロスも併用する事で、80~90%まで汚れを落とすことが出来ます。

そんな中でも歯間ブラシはサイズ選びが大切です。歯間に無理なく挿入でき、きつく感じない程度の大きさが好ましいですが、実際に試してみないと分からないので、まずは細いサイズをプレゼントして、徐々にあった歯間ブラシを見つけてあげると良いと思います。日頃歯ブラシも歯間ブラシもフロスもしっかり使っているという人でも、交換時期(歯ブラシは一ヶ月に一回、歯間ブラシは2~3週間に一回)を過ぎている歯ブラシや、歯間ブラシを使用していると、落とせる汚れも落とせなくなるので、敬老の日に是非プレゼントしてみたいかがでしょうか。

最後になりましたが、夏の疲れが出やすい時節、くれぐれも体調を崩されませぬようご自愛ください。

歯とお口に  
まつわる歴史

## デンタルヒストリア



みなものよりともしーしゅうびょう

### 源 頼朝は歯周病が原因で亡くなった？

今年大河ドラマ「鎌倉殿の13人」でもお馴染みの源 頼朝。彼が享年53歳で亡くなってしまった原因には諸説ありますが、その中の一つに歯周病説があります。歴史書「吾妻鏡」には、頼朝は歯の病気に苦しんでいたとの記述があるほか、ケガの療養中に水を誤飲したため亡くなってしまったなどの記述もあることから、頼朝は歯周病で誤嚥性肺炎を発症して亡くなった可能性が高いそうです。ちなみに、誤嚥性肺炎の発症リスクは口腔ケアで下げることができます。頼朝もしっかり歯みがきができていればもっと長生きできたのかもしれないね。

