



保健 保健福祉課からのお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係  
476-1111(133)

歯っぴーだより



～歯磨きについて～

歯間ブラシ編

歯みがきの補助的清掃用具として前回は、『糸ようじ・フロス』について紹介しましたが、今回は、『歯間ブラシ』の紹介です。歯間ブラシは下図のようなすき間に大変効果的です。歯垢除去だけでなく、歯茎のマッサージ効果も兼ねる非常に優れたものです。

使う場所のすき間の大きさに合う歯間ブラシを選びましょう。



歯間ブラシは、サイズ選びが大切です。

ご自身の歯ぐきの状態や部位に合わせたサイズを選んでください。歯科医院で選んでもらう事をお勧めいたします。

歯と歯の間にスッと抵抗なく挿入でき、きついと感じない程度の大きさを選びましょう。

鏡を見て歯間ブラシの挿入方向を確認しながら使用しましょう。

はじめて使用する場合には、小さいサイズ（SSS）から試すようにしましょう。

小さいサイズが挿入できない場合は、デンタルフロスを使用することをオススメします。

普通に使って出血が続くようであれば、歯肉炎の可能性があるので歯科医院を受診しましょう。

認知症シリーズ

「治る認知症もあるの？」



治療によって完治できる認知症もあります。ただし、それは70種類以上もある認知症原因疾患のうちほんの一部です。治る認知症については、一刻も早く適切な治療を開始することが大切です。

認知症の原因疾患が以下の場合、完治できる可能性があります。

『正常圧水頭症』

脳室に脳髄液がたまり、脳を圧迫して起きます。手術により治療可能です。

『慢性硬膜下血腫』

転倒などで強く頭を打ち、頭蓋骨硬膜の内側に出血し、血腫となり脳を圧迫して起きます。手術により治療可能です。

『薬の副作用』

ステロイド剤、ジキタリス剤（心臓病用）、胃潰瘍薬、抗がん剤などの副作用により起きます。薬物を見直すことで良くなることがあります。

『甲状腺機能低下症』

新陳代謝を促すホルモンが低下して起きます。薬物療法が有効です。

『ビタミンB1、B12欠乏』

ビタミンB1やB12の欠乏により起きます。薬物療法が有効です。

『脳腫瘍』

脳にできた腫瘍により脳が圧迫されて起きます。手術により治療可能です。

『アルコール依存症』

大量に飲酒する人には、認知機能に低下が見られ、若い年代の方でも前頭葉機能に障害が見られます。年齢に関係なく早期に治療を開始することが重要です。