



# 沖歯科医院便り

発行/沖歯科医院 〒053-0855 苫小牧市見山町4丁目1-6

☎0144(72)8558 ☎0800(800)8545

<http://www.oki-dentalclinic.com/>



## 歯とお口の健康チェック

歯周病は痛みなどの自覚症状が少なく、気がつかない間に進行することが多い病気です。そのため「歯ぐきが下がってきた」「歯がグラグラしてきた」など、気づいた頃にはかなり進行してしまっていることもあります。普段から下の具体的なチェックポイントについて、自分のお口の状態をチェックする習慣をつけましょう。

### 歯周病予防のためのお口の状態チェック

- ◇ 歯肉の色が赤い、もしくはどす黒い
- ◇ 歯と歯のあいだの歯肉が丸く、腫れぼったい
- ◇ 歯肉が退縮して歯と歯のあいだにすき間ができてきた
- ◇ 歯が長く伸びてきた
- ◇ ブラッシング時などに歯肉から出血しやすい
- ◇ 疲労時やストレスがかかっているときに歯茎が腫れやすい
- ◇ 歯の表面を舌でさわるとザラザラする
- ◇ 起床時に口が苦く、ネバネバして気持ち悪い
- ◇ 歯肉を押すと白い膿がにじみ出てくる
- ◇ 歯の動揺がある
- ◇ 歯と歯のあいだに食べ物が挟まりやすい
- ◇ 上顎の前歯が出てきた
- ◇ 人から口臭があるといわれる

歯周病は初期の段階なら、毎日のセルフケアでもとの健康な歯ぐきに戻すことが可能です。1 つでも当てはまる項目がある場合、できるだけ早い時期に歯科医院でみてもらいましょう。また 1 年に 2~3 回は歯科医院を受診してお口の中の状態をチェックしてもらいましょう。

歯とお口に  
まつわる歴史

## デンタルヒストリア

### 江戸のアイドルは歯ブラシ屋の看板娘？

江戸時代の浅草・浅草寺にもさまざまな土産屋などが軒を連ねていました。中でも人気だったのが楊枝です。楊枝とは爪楊枝ではなく、柳や竹の端をくだいて房のようにした房楊枝のことで、今で言うところの歯ブラシになります。浅草寺の境内にある楊枝屋には若くて美しい看板娘たちがいて、彼女らはアイドル並みの人気だったそうです。現代でいう、実際に会うことができる身近なアイドルといったところでしょうか。特に「柳屋のお藤さん」は大人気で、浮世絵や絵草子に描かれるほどの美しさだったそうですよ。

