



# 歯科だより



「歯周病が進まないようにするには、何の歯磨き粉（剤）を使えばいいですか？」と、よく質問を受けます。歯周病やむし歯の予防は基本的には歯ブラシでしっかり磨くことで、歯磨き剤はブラッシングする時の清掃を助けます。成分によって、むし歯の予防や歯周病予防などの効果を高めますので、目的にあった歯磨き剤の使用が効果的です。効率よく歯垢（プラーク）を除去するには、歯ブラシの毛の硬さが「ふつう」の物がいいと思います。「かため」だと歯肉を傷つける可能性があり、「やわらかめ」だと毛先がにげて歯に付いた歯垢はなかなかおちません。歯肉からの出血や炎症がみられる人は、歯を磨く「ふつう」の歯ブラシとは別に「やわらかめ」の歯ブラシで、歯と歯肉の境目の辺りをマッサージしてあげると効果的です。

成分	薬用成分	効能・効果
フッ化ナトリウム（NaF）	フッ化物（フッ素）	むし歯の発生・進行予防
グリチルリチン酸 ジカリウム	消炎成分	歯肉炎・歯周炎の予防 口臭の予防
酢酸トコフェロール（ビタミンE）	消炎成分	歯肉炎・歯周炎の予防 口臭の予防
イソプロピルメチル フェノール 塩化セチルピリジウム	消炎成分	歯肉炎・むし歯の発生 進行予防・口臭の予防
硝酸カリウム	知覚過敏抑制	知覚過敏の予防



# 病院だより



大間病院  
内科医長 木村 里紗

## 禁煙外来について

タバコをやめたいけれどなかなかやめられないという方は多いのではないのでしょうか。喫煙は高血圧、動脈硬化、糖尿病を悪化させ、心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めます。また胃潰瘍や骨粗鬆症、また喉頭がん、食道がん、肺がんなどさまざまながんのリスクを高め、喘息やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）といった肺の病気を悪化させるほか、妊婦さんがタバコを吸っていると赤ちゃんの発育や出産に悪影響を及ぼすことがよく知られています。タバコの本数を減らせばそのうち止められると考えるかもしれませんが、ニコチン依存がかえって強くなり禁煙が難しい場合もあります。禁煙外来は禁煙したいけど自信がない、方法がわからないという方を医師がサポートして禁煙の成功率を高めることができます。ただし禁煙の意思がない人を禁煙させることはできません。

日本では2006年から健康保険などを使って禁煙外来が受けられるようになり、大間病院でも2008年5月1日から禁煙外来を行っています。健康保険などで可能な禁煙外来は（保険適応や費用の詳細については外来でご確認ください）1年間のうち3か月間で、その間に5回の診察を行い、その人にあった禁煙方法でアドバイスを行いながら禁煙をすすめていくというものです。今まで禁煙を試みたができなかった、または禁煙したいけれど自信がないという方は一度禁煙外来という選択肢も考えてみてください。

とにかく何かありましたら、まずは大間病院に電話してください。