



# Dr.ナカヒラの歯から若返る生き方のヒント

東京銀座歯科 院長  
医療法人中平歯科 理事長  
中平 宏

- ①口臭を指摘された・自分で気になる  
②朝起きたら口の中がネバネバする  
③歯を磨くと血が混じることがある  
④歯肉が赤く腫れてきた

あなたは次の10項目のうち、いくつ当てはまるでしょう。(日本臨床歯周病学会HPより)  
①口臭を指摘された・自分で気になる  
②朝起きたら口の中がネバネバする  
③歯を磨くと血が混じることがある  
④歯肉が赤く腫れてきた

⑤歯肉が下ががり、歯が長くなった気がする  
⑥歯肉を押すと血や膿が出る  
⑦歯と歯の間に物が詰まりやすい  
⑧歯が浮いたような気がする  
⑨歯並びが変わった気がする  
⑩歯が揺れている気がする

歯周病は誰もがかかりやすく、かつ気づきにくい怖い病気です。今回は、歯周病の進行の仕方を知って、簡単なセルフチェックをしてみましよう。

お口の中にはおよそ400〜700種類の細菌がいます。これらは普段あまり悪さをしませんが、磨き残しや砂糖の摂り過ぎなどの条件が揃うとネバネバした物質を作り出し、歯の表面に付着します。これが歯垢(プラーク)です。粘性が強くなる程度では落ちませんが、特に歯と歯肉の境目(歯肉溝)に多く付着し、炎症(歯肉が赤くなったり腫れたり)が起きやすくなります。痛みはほとんどの場合ありません。歯垢はやがて硬い歯石となります。歯磨きでは取り除けません。この歯石の中で細菌は、歯周病を進行させる毒素を出し続けま

す。さらに進行すると膿がでたり、歯を支える骨が溶けて歯がぐらついたたりし、最後には抜歯ということになります。

## 歯周病のセルフチェック

ワンデイインプラント  
**中平歯科医院**  
☎0898-31-9830  
〒794-0005 愛媛県今治市大新田町4丁目2-13  
診療時間 9:00~18:00 / 土・日・祝日休診



素晴らしいです。この状態を維持するため、1年に1回は歯科検診を受けましよう。

【判定】  
チェックが1〜3個の場合  
歯周病の可能性があるため、軽度うちに治療を受けましよう。  
チェックが4個以上の場合  
中等度以上に歯周病が進行している可能性があります。早期に歯周病の治療を受けましよう。

【判定】  
チェックが1〜3個の場合  
歯周病の可能性があるため、軽度うちに治療を受けましよう。  
チェックが4個以上の場合  
中等度以上に歯周病が進行している可能性があります。早期に歯周病の治療を受けましよう。

【判定】  
チェックが1〜3個の場合  
歯周病の可能性があるため、軽度うちに治療を受けましよう。  
チェックが4個以上の場合  
中等度以上に歯周病が進行している可能性があります。早期に歯周病の治療を受けましよう。

【判定】  
チェックが1〜3個の場合  
歯周病の可能性があるため、軽度うちに治療を受けましよう。  
チェックが4個以上の場合  
中等度以上に歯周病が進行している可能性があります。早期に歯周病の治療を受けましよう。

**Kプロジュニアが公演**  
今治市中央公民館 6/12  
劇団Kプロジュニア 月12日、今治市中央公民館(南宝来町1)で第13回公演「はじまりのメルカード」が、6上演されます。

**フリーハーモニー 6/4**  
ユーフォニアムデュオ 市出身の本庄直子さんとオコンサートが6月4日、フリーハーモニー(52)らが重低音が魅力のユーフォニアム2本のコンサートは、今治アソシエイトで、クラシック

**本庄さんらが演奏会**  
フリーハーモニー 6/4  
ユーフォニアムデュオ 市出身の本庄直子さんとオコンサートが6月4日、フリーハーモニー(52)らが重低音が魅力のユーフォニアム2本のコンサートは、今治アソシエイトで、クラシック

**今治明短生が紙人形劇**  
イオンモールで開催し好評  
今治明徳短期大学 学生らが先ごろ、親子田のライフデザインで楽しめる「おでかけ学科・幼児教育学科の めいたん広場 in イオンモール」を開催しました。

**フリーハーモニー 6/4**  
ユーフォニアムデュオ 市出身の本庄直子さんとオコンサートが6月4日、フリーハーモニー(52)らが重低音が魅力のユーフォニアム2本のコンサートは、今治アソシエイトで、クラシック

**フリーハーモニー 6/4**  
ユーフォニアムデュオ 市出身の本庄直子さんとオコンサートが6月4日、フリーハーモニー(52)らが重低音が魅力のユーフォニアム2本のコンサートは、今治アソシエイトで、クラシック

**ワンちゃんネコちゃんの大募集**  
ユニークな写真  
封書またはメールにて①タイトル(10文字以内)②ワンちゃん、ネコちゃんの名前③性別(オス、メス)④飼い主さんのお名前(フルネーム)⑤ひとこと(20文字以内)⑥電話番号(※情報に不備がある場合連絡させていただきます)⑦⑧⑨を明記の上、写真を同封または添付して、マイタウンまで。※写真はお返しできませんのでご了承ください。※画質が悪い写真や、上記規定に反している写真は掲載できない場合があります。※写真1枚につき1匹のみ。お一人様1回限りの応募とさせていただきます。※写真は顔の見えるものに限りま

**こむぎ/オス**  
自然好きのこむぎ 我が家のアイドルです!  
藤永 佳子さん

**ティファニー/メス**  
初めてのサンタのコス嬉しいわん♡  
我が家のアイドル  
寺本 みどりさん

**伊予之介/オス**  
自由奔放で羨ましい。毎日癒されます。  
我が家のアイドル  
長谷部 芳加さん

**カカ/オス**  
モフモフでフワフワのカカ、愛してるよ〜!  
ひんやりべたんこ  
大西 龍之介さん

**ワンちゃんネコちゃん**  
わが家のユニークなワンちゃんネコちゃんを紹介していきます。

Instagram  
フォローしてね / mytown\_imabari

**フレッシュフルーツのハーモニー!**  
フレッシュフルーツとパニオのワッフル  
フルーツパフェ  
香り高い珈琲で至福のひとときを...  
珈琲豆の販売いたします  
● 営 / 8:00~18:00 ●  
● 休/月曜日(祭日の場合翌日) ●  
かぶろまん 珈琲浪漫 ぽんぽん  
今治市枝根町1丁目  
PHONE:0898-32-0777

**みんなに会いに ZEBRAへGO!**  
あゆの歌が得意なオネエともちゃんも待ってるよ!  
期待のNEWフェイスも仲間入り  
手相鑑定士のママに手相鑑定(無料)してもらおう  
東京&香川のガールズバーで指名NO.1だった!?  
ZEBRA SYSTEM 1set60min  
飲み放題、歌い放題  
ゴジラ SYSTEM  
チャージ ¥300  
ドリンク1杯 ¥700  
カラオケ1曲 ¥200  
VIPゼブラ(無休)  
※予約を必ず自分たちだけで申し込む空席!VIPゼブラはゼブラとママの食卓専用ルームです!  
今治市松本町1-4-18 ゴジラビル1F TEL 0898-22-1622(ゼブラ)  
20:00~LAST 全店舗アルバイト募集♡ ご予約受付 090-7146-3920 浜田まで

**次世代型RC住宅 百年住宅**  
コンクリートの圧倒的な強度。価格1,800万円台~スタイリッシュなデザイン。手に届く価格。  
お家の相談会開催中。HPからお問い合わせもOK  
NEXT STYLE  
☑ 耐震 ☑ 耐久 ☑ 耐火 ☑ 遮音  
☑ 耐風 ☑ 耐水 ☑ 断熱性・機密性  
■土地のご相談もお気軽にご連絡ください。  
日本住宅(株)  
営業マンはいませんので、まずはお気軽にご連絡ください。  
☎(0898)43-6666