

そよかぜだより

2019
10月号

そよかぜ歯科医院のURL
<http://soyokaze-dc.com>



十月(神無月)

十月に入り、早いもので今年もあと2ヶ月となりました。少しずつ気温も下がり、肌寒く感じる日が増えてきました。また、どんどん空気も乾燥し始めてきました。空気が乾燥すると、のどに違和感を覚えることがあります。乾燥によって鼻やのどにある繊毛周辺の水分が不足すると繊毛の動きが鈍くなり、防御機能が低下して吸い込んだ空気中の異物を外に排出できず、炎症が起こりやすくなったり、ウイルスに感染しやすくなったりするそうです。しっかり水分を取ったりして加湿を行いまし

お知らせ

- 11月8日は、院長先生と山本夕香子歯科衛生士が終日休診となります。
- 12月29日(日)～1月3日(金) 年末年始休暇の為、休診とさせていただきます。尚、12月28(土)は午前だけの診療となります。



顎関節症について

身体には関節が多く存在しますが、両側左右2つが同時に動く関節は顎関節だけです。例えば左右足の膝関節、左右手の肘関節はそれぞれ個々に動きます。顎関節症の原因は何らかの理由で左右同時に動かすことができなくなるか、障害を持つ場合の総称です。すなわち左右の顎関節のバランスが崩れたことが原因で発症します。その症状としては咀嚼時(食べて噛む時)にぐく音がしたり、痛みがでたり、開きづらくなったりといった症状を示します。この顎関節症はいくつかに分類されるので紹介します。

- ① 顎関節周囲の咀嚼筋の障害
顎関節周囲には筋肉が存在し、顎を動かしております。歯列のバランスが悪くなったり、歯ぎしりなどの生活習慣により左右顎関節のバランスが崩れて発症する場合があります。
- ② 慢性外傷性による障害
①の症状が長期間にわたったり、生まれ持った奇形が原因で顎関節に負担がかかる場合に起きます。痛みが生ずることが多くなり、開口時に生ずるなど重篤になってきます。
- ③ 顎関節内症
顎関節内部の組織に異常をきたす状態で顎が開けなくなったり、食べるのが難しくなります。
- ④ 退行性病変に伴う障害
加齢により運動が少なくなり、筋肉の伸縮能が少なくなり、開きづらくなるような症状を示します。
- ⑤ 精神的因子による障害
精神的ストレスが原因で無意識的に異常な顎運動をしたり、食いしばりなどが原因で起こります。
このように成長期後期から若青年期はこれらの異常が多く認められるため、顎関節症を起こし易い時期とも言われています。これらの症状は顎のバランスを崩すだけでなく、自律神経のバランス崩す原因にもなり、身体の不調にもつながります。

神無月

10月は「神無月」といいます。全国の八百万の神様が、一部の留守神様を残して出雲大社(島根県出雲市)へ会議に出かけてしまうと考えられてきました。その為、神様が出かけてしまう国では神様がいないので「神無月」、反対に出雲の国(島根県)では神様がたくさんいらっしゃるので「神在月」というそうです。

また、「神無月」の無を「の」と解して「神の月」とする説もありますが、「神無月」も「神在月」も、神々が集う大切な月という意味だそうです。



院長のそよ

10月に入り、気温が急に低くなりました。今年は台風15号、19号で千葉県はかなりの被害を受けました。例年より関東地方に上陸する台風が多く、河川の堤防が決壊したり、床上浸水、家屋まで流された映像を多く目にします。幸いにも流山市、柏市は被害が少ないようです。

台風を除けば、過ごしやすいい日が多く、スポーツの秋、読書の秋、さらには食欲の秋などが挙げられます。食べ物、は、ぶどう、なしを代表とする果物。さんま、アジ、鮭をはじめとする魚介類。マツタケなどのキノコ類。どれもこれもおいしい季節です。私の生まれ故郷の山形ではこの時期に里芋、牛肉、こんにゃくを醤油ベースで味付けられたいも煮をよく食べます。川原でバーベキューと芋煮で芋煮会を子ども頃にやった記憶があります。我が家では夕食に芋煮を食べることがあります。

これからさらに気温が低くなり、紅葉の季節になります。さらに魚がおいしくなる季節です。温かい鍋、ラーメンがおいしい季節になります。楽しみます。