そよかぜだより

2015
11月号

そよかぜ歯科医院のURL
http://soyokaze-dc.com

十一月（霜月）

十一月に入り、樹木も赤や黄色に色づいて紅葉の見頃を迎える季節となりました。
そよかぜ歯科医院の近くにも、柏の葉公園という紅葉おすすめスポットがあります。公園内も沢山の樹木があり、こちらも見頃を迎えているようです。秋晴れの空の下、紅葉を楽しみながらお弁当を広げてピクニックをしてみるのもいいかもしれません。ただし、少し冷える季節となりましたので、体を冷やさないように暖かくしてお出かけくださいね。
今年はインフルエンザの流行が例年よりも早いようですので、手洗い・うがいをしっかりして、予防するように心がけていきましょう。

年末年始休暇のお知らせ

12月28日(月)～1月3日(日)

年末年始休暇の為、休診とさせていただきます。

尚、１月４日（月）より通常通り診療いたしますのでよろしくお願い致します。

歯肉退縮の原因

今月は歯肉退縮の原因についてお話しします。まず、歯肉退縮とはどのような状態のことをいうでしょうか。左の写真は歯肉退縮を起こしている歯肉の写真です。歯肉退縮とは、歯肉がやせて、すり減ってくる状態のことをいいます。歯肉が下がってきてしまうと、歯根が少しずつ露出してきます。そうなってしまうと、歯根面に虫歯ができやすくなってしまったり、神経に近くなってしまうので、歯ブラシを当てた時に少し痛みを感じたり、冷たい飲み物を飲んだ時にしみたりする影響ができます。また、歯根が見えてしまうことにより、審美性が悪くなってしまいます。なぜこのように痩せて、すり減ってしまうのでしょうか。その原因がいくつかありますので、お話ししていきたいと思います。

まず、最大の原因としては、歯周病によるものです。歯と歯肉の間にプラーク、歯垢が溜まることにより、歯を支えている骨が溶けて下がってしまい、それとともに歯肉も一緒に下がっていってしまいます。歯周病による原因が一番多いのですが、歯周病はほとんど自覚症状がありません。気づいた時には骨が下がっていたということもあります。ですから、歯垢を溜めないように、日頃の歯磨きをしっかりと行いましょう。二つ目は、噛み合わせによるものです。うまく噛み合わさっていないと、一部の歯に極端に力かかりすぎて、歯を支えている骨に負担がかかります。負担がかかっている部分のみ、骨が下がってしまい、歯肉も一緒に下がることがあります。噛み合わせだけでなく、歯ぎしりがある場合も歯肉退縮になる可能性があります。三つ目は歯ブラシによるものです。誤った磨き方をしていると、歯肉を傷付けてしまい、少しずつすり減っていってしまいます。例えば、かための歯ブラシを使い、力を入れて磨いてしまうと、歯肉退縮になる可能性が高いです。歯ブラシのかたさは、普通かやわらかめを使い、優しく磨きましょう。四つ目は、加齢によるものです。歯肉は一般的に十年で二ミリ下がると言われています。
次回は歯肉退縮に対してどのような治療法があるかお話していきたいと思います。

院長より

秋も深まり木々も赤みを増してきました。朝夕も大分冷え込んできました。そよかぜ歯科医院も落ち葉が多くなり、刻一刻と冬に近づいていると実感します。インフルエンザの予防接種が話題になる季節でもあります。今年はインフルエンザの罹患のほか、ノロウィルス、風邪に罹患している方が多いようなです。当たり前のようですが、手洗い、うがいの一次予防をしっかり行ってください。
最近、歯磨きをしっかりおこなっている方はインフルエンザの罹患率も低いという報告もされています。お口の清掃は全身疾患の予防にも繋がります。あわせてうがい薬を歯磨き後に行なうとさらに風邪、インフルエンザ予防に効果的です。ぜひ行ってください。
身体管理をしっかり行い、これから美味しいものが沢山食卓にもならぶ季節にもなります。健康で美味しい料理を味わうのも良い季節ですね。

おおたかの森中学校ブラッシング指導

先日、流山市立おおたかの森中学校にてブラッシング指導を行いました。生徒一人一人が歯について真剣に考え学んでいました。歯について考えるいい機会になったと思います。