

そよかぜだより

2018 12月号

そよかぜ歯科医院のURL
<http://soyokaze-dc.com>



十二月(師走)

十二月に入り、今年も残す所あとわずかになりました。今年の冬は暖冬になると言われています。ですが、暖冬といっても十一月から二月の平均気温が平年より高いことを言っているだけで、毎日が温かいというわけではありません。温かい日もあれば寒い日もあります。また、日中と夜の寒暖差もありますので、毎日の服装に気を付けないといけませんね。そして、空気も乾燥していますので、外出後はしっかりと手洗い・うがいをし、予防を心がけましょう。

今年、一年ありがたうございました。また、来年もご一緒させていただきましょう。

年末年始休暇のお知らせ

12月30日(日)~1月3日(木)

年末年始休暇の為、休診とさせていただきます。

尚、12月29日(土)は午前みの診療になります。

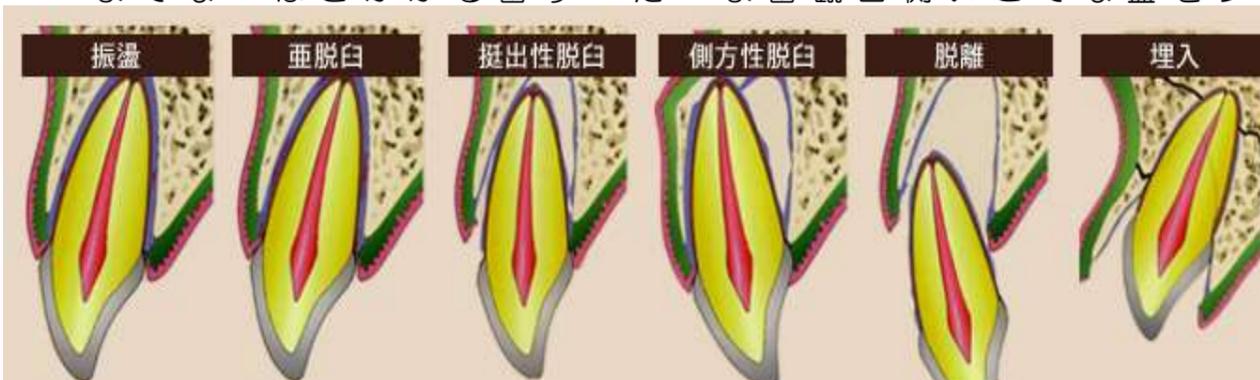
1月4日(金)より通常通り診療いたしますのでよろしくお願い致します。

緊急の場合は、流山市休日診療室へお願いいたします。(9時~12時)

TEL 04-7155-3456

口腔内の外傷 ② (脱臼)

今回は口腔内の外傷を受けた場合に歯に対するダメージの歯の周りの組織がダメージを受ける脱臼を中心にお伝えします。下の図を見れば左側から症状が重くなっていきます。振盪(しんどう)は歯をぶつけて違和感が残る程度のため、歯科治療の対象とはなりません。少し症状が重くなって部分的に脱臼を起す亜脱臼。歯が若干抜けそうになる挺出(ていしゅつ)性脱臼。歯並びが横にずれた状態の側方性脱臼。などがああります。この部分的な脱臼は治療としては元の位置に戻す(整復)し、臨在する歯に接着材で固定をします。その後、歯の揺れ、違和感がなくなったら元通りになります。ここまで症状は日常多く見受けられます。これに対して完全に歯が抜け落ちる脱離(だつり)や歯自体が中に潜る埋入(まいにゅう)は元の位置に戻しただけで正常な機能に必ずしも戻らないケースもあります。すなわち、歯がもと通りに生着しないことがあります。あるいは歯の神経(歯髄)を取らなければならなかったりする場合も少なくありません。受傷してから、処置に入るまでの時間が短ければ短いほど予後は良いとされています。特に脱臼の場合は抜けた歯の保存状態によっても予後が変わってきます。電解質のスポーツドリンクや牛乳などが有効とされています。流山市の公立学校ではこの場合で用いる保存液も常備しております。



寒暖差疲労

人間の体は、暑い中や寒い中でも、体の状態を一定に保とうとして自律神経が働き、汗を出して熱を発散させたり、反対に熱を体内に残したりしています。しかし、急激な寒暖差があると自律神経の働きが乱れ、冷え性やだるさ、頭痛、めまいのほか、気分が落ち込みやすくイライラするなど、さまざまな『寒暖差疲労』の症状が出てくるということです。対策として、自律神経は必ず首を通っているため、首が冷えると自律神経の乱れにつながるそうなので、入浴で首を温めたり、昼だけでなく夜寝ている間もマフラーやスカーフを巻くなどして、基本的な対策をするだけでもかなり防げるそうです。

院長より

今年も残すところ、半月になりました。皆様はこのようなどとしていたか? 先日の今年の世相を表す漢字一文字は「災」でした。天災、人災が多かった年でした。来年は年号が変わる年、平和で良い年にしたいものです。

今年も暖冬といわれていますが、ここ最近寒さが増しており、朝の最低気温も一ケタになってきました。また湿度も40%以下の日が続いています。そんな環境インフルエンザウィルスの感染が流行します。加湿器の使用は有効と考えます。また、身体の免疫力を高める努力も大切にしてほしいと思います。併せてうがい、手洗い、そしてマスクの着用など口頃の予防が大切です。

最後に今年一年当医院をご利用になって頂きましてありがとうございました。来年も今年以上に地域密着の姿勢を崩さず、スタッフ一同診療業務、地域保健活動に励んでいきたいと思っております。