

そよかぜだより

2019
5月号

そよかぜ歯科医院のURL
<http://soyokaze-dc.com>



五月(皐月)

五月に入り、木々の緑もより一層なり、新緑の香が漂う季節ですね。気候が過ごしやすいため、旅行をはじめとした行楽シーズンでもあります。

今年のゴールデンウィークは、最大で十日間もありましたね。皆様はこのように、お過ごしになりましたか？ そんな待ちどししかった連休もあっという間に終わります。仕事もたくさん溜まっており、何かと忙しい季節でもあります。体調を崩さないよう、お気を付けください。

成人病と歯周病について

成人病とは、四十歳前後から六十歳代の働き盛りの人たちに発生率の高いさまざまな疾患のことを言います。最近ではこれらの発病が低年齢化し、発病の背景には、生活習慣が発病に大きく関与することから、生活習慣病と呼ばれるようになりました。

生活習慣病は、食生活、運動、喫煙、飲酒などの生活習慣が、発症、進行に關与する疾患群のことをいいます。心疾患、脳血管疾患、悪性腫瘍、糖尿病、歯周病、痛風など慢性的な疾患が代表的なものです。がん、心疾患、脳血管疾患は死因の第一位から三位を占めています。歯周病の危険因子となるものは、たくさんありますがその中でも喫煙と糖尿病です。

タバコを吸う人は、吸わない人に比べ三倍も歯周病にかかりやすく、喫煙本数と比例して歯周病が重症化することがわかっています。タバコの煙に含まれる「一酸化炭素」や「ニコチン」が、酸素や栄養を歯肉に運ぶのに大切な血管を縮ませるので酸欠、栄養不足状態になってしまいます。すると、歯と歯肉の境目にある溝の中の酸素が不足し、酸素が大嫌いな歯周病菌にとって繁殖しやすい環境を作ってしまうのです。「ヤニ」は、歯の表面がざらつき、汚れが付きやすくなります。

歯周病とかなり深い関連性があるのが糖尿病です。糖尿病の合併症のひとつと言われています。糖尿病になると細菌に対する抵抗力や組織の修復力の低下、お口の中の乾燥などが生じます。歯周病は細菌感染による慢性の炎症なので、歯周病にかかりやすくなり、悪化させてしまいます。逆の関連性も考えられ、歯周病が重症化すると、血糖コントロールが悪くなります。ですが、歯周病治療で血糖コントロールが改善することもわかっています。

今回は歯周病と関連した危険因子についてお話ししました。日頃のブラッシング次第で様々な疾患のリスクを下げる事ができます。また、生活習慣病を予防するために、運動習慣や食生活、喫煙など毎日の生活習慣を見直してみましょ。

*お知らせ

●6月12日 医院の診療が、17:00までの診療になります。

●6月28日 院長先生が、歯科保存学会参加の為、終日休診になります。大学病院より、代診の先生が診療いたしますので、よろしくお願いいたします。



院長より

令和に入り、新たな気持ちで毎日を過ごされている方も多いと思います。平成は景気の良い中ではあり、バブルの崩壊、リーマンショックによる不景気など経済面では必ずしも良い時間ばかりではありませんでした。後半、景気も回復して平和に過ごすことができたような気がします。

また、平成は数々の地震、水害などの災害に遭い、またその後の復旧、復興に時間を要した時代であったかもしれません。

令和に入り、ラグビーワールドカップ、東京オリンピック、大阪万博と行事が目白押しです。このまま、好景気が続くことを願います。

わたくし共、そよかぜ歯科医院は平成19年1月に開院し、12年目の医院です。令和に入り、この新たなこれまで以上に地域医療に貢献していきたいと思っております。今後ともよろしくお願い申し上げます。

~五月病~

五月病とは、新年度の4月には入学や就職、異動、一人暮らしなど新しい環境への期待があり、やる気があるものの、その環境に適応できないでいると、人によってはうつ病に似た症状がしばしば5月のゴールデンウィーク明け頃から起こることが多いためこの名称がつけられているそうです。五月病になる原因として、ストレスが一番あげられるそうです。なので、ストレスの発散と解消が大切になってきます。リラックスする時間を作ったり、適度に身体を動かしたりして、心身ともに健やかな毎日を過ごせるよう、心がけましょう。