

そよかぜだより

2019 6月号

そよかぜ歯科医院のURL
<http://soyokaze-dc.com>



六月（水無月）

「梅雨」は梅の葉が熟す頃、雨が降るじょうぎをいって「梅雨」といいます。日本には「男梅雨」「女梅雨」といふのがあります。降る量は大量に降る、降らないう時はすこしの晴れる日もある陽性の雨。女梅雨はあまり強くなると雨がすこし続くと陰性の雨のじょうぎになります。

真夏のじょうぎがきたら、夜にならぬと眠れなくなると毎日の気温の変化に体調を崩さないよう体調管理には気を付けてください。

夏季休暇のお知らせ

8月10日（土）～15日（木）

まで、休診とさせていただきます。

緊急の場合は、流山市休日診療室へお願いします。（9時～12時）

TEL04-7155-3456



歯肉の腫れと逆流性食道炎の関連について

歯肉の腫れは、睡眠時や起きている時を問わず、歯を擦り合わせた時、過度に噛み締めた時などに起こります。歯肉の腫れは自覚症状がなく、無意識のうちに行っていることで、家族などに言われて、気付くことが多いです。歯肉の腫れを放っておくと、歯が欠けてしまったり、割れたりすることがあります。歯茎にも強い力が加わるので、歯周病を悪化させる原因にもなります。それだけでなく、顎やその周りの筋肉に障害を引き起こします。さらに睡眠時無呼吸症候群の原因にもなると言われているので、歯肉の腫れが起るとリスクが高くなります。

歯肉の腫れを繰り返す原因は、人によって異なります。まず最大の原因の一つはストレスです。ストレスによって、精神的な疲労が重なると、無意識に歯草、行動にあらわれるので、その一環として、歯肉の腫れが多くなる傾向があります。また、上顎の歯の噛み合わせが悪いのも歯肉の腫れを引き起こす原因の一つです。その他、歯肉の腫れの原因として歯肉の腫れを引き起こす原因の一つは、逆流性食道炎です。

逆流性食道炎とは、胃の中で胃酸と唾液が混ざった食べ物の逆流による、食道の粘膜を刺激して食道の粘膜がただれたり、潰瘍が起きたりします。この病気になるのは、胸やけや胸の痛み、酸っぱい液体が口まで上がってくる呑酸という症状があらわれます。この逆流性食道炎によって胃酸が逆流して食道に入ると、口の中が胃酸の影響で、中性だったお口の中が酸性に傾きます。すると、体は口の中をもとの中性の状態に戻そうとして、唾液を分泌しようとして、歯肉の腫れを繰り返します。また、胃酸が逆流して酸性に傾くと、歯の表面が溶け、そこに虫歯菌が侵入し、虫歯になりやすい歯、虫歯が進行しやすい歯になります。

逆流性食道炎は便秘によって常にお腹が張った状態になると、若い人でも起こりやすいことがわかっています。また、脂肪分の多い食事を摂ると、起こりやすくなります。逆流性食道炎を治療するために、歯肉の腫れを治すことができません。食後に胸やけがしたり、喉に酸っぱいものや苦いものが出ると感じる感じがしたり、そのような症状が続くようなら、病院を受診しましょう。

父の日

6月19日は、父の日ですね。父の日は「母の日があるのに父の日が無い」とは・・・と、男女同権の立場から、1910年にアメリカワシントン州のジョン・ブルース・ドット夫人が始めました。ドット夫人は、母を亡くして男手一つで育ててくれた父に感謝しようとパーティーを開きました。その日が現在の父の日にあたりとされています。パーティーの後、ドット夫人は「父への尊敬と感謝」の意味をこめて、亡父の墓に白いバラを捧げました。そこから父の日のシンボルフラワーは「白いバラ」になったとされています。みなさんは父の日どんな贈り物をしますか？

院長のひとこと

六月に入り、湿度が上昇しています。ゲリラ雷雨のコースを目にするようになりました。梅雨の走りでしょうか？今年には鹿児島県屋久島でも記録的な豪雨、各地でヒョウや竜巻が発生しているようです。

気温の急激な上昇や気圧の変化により、このような現象が発生するようです。気温、湿度の変化の予想は非常に難しいようです。

実際にこのような変化が生じた場合にも身体にも影響が多いようです。交感神経、副交感神経の自律神経のバランスが悪くなるようです。その結果、血圧が上下したり、睡眠不足に陥ったり、免疫力が低下したり、神経痛を生ずるなど様々な症状を示します。更にはうつ病が発症したりするケースも多いようです。

お口の中でも例外ではありません。例えば、歯肉が腫れ上がったり、口内炎が起きたり、親知らず周囲の歯肉が腫れあがったりすることが多い季節でもあります。

このような症状を引き起こさないよう規則正しい生活リズム、生活環境に留意していただくと。