

そよかぜだより

2012 3月号



そよかぜ歯科医院のURL
<http://soyokaze-dc.co>



まだまだ寒い日が続きますね。3月に入り花粉も本格的に飛んでいるようで花粉症に悩まされ方も多いのではないのでしょうか。今年は、飛散開始が遅れ気味。こういう年は、いつきにまとめて大量飛散するそうです。症状が軽い方も、ひどくなる可能性があるそうなので気をつけてください。

ところで、啓蟄(けいちつ)ってみなさんご存知ですか？カレンダーを見ると今年は3月5日に小さく書いてあります。啓蟄とは、土の中で縮こまっていた虫(蟄)が穴を開けて(啓)出てくることです。この時期は、一雨降ることに気温があがってゆき、春に近づいていきます。日差しも徐々に暖かくなってきます。早く暖かい日がくるといいですね。



短時間で効率よく歯面 全体を磨く歯ブラシ Grappo



そよかぜ歯科医院にGrappoという新しい歯ブラシが仲間入りしました。ヘッドの幅が7°と比べると広く、太めで握りやすいハンドルが特長的です。毛先が幅広密毛なため歯の根元に毛先が当たりやすく、プラーク除去が容易になります。歯ブラシを上手く当てられない方、障害のある方、高齢の方にオススメです！ペ-シックとペリオ(毛先が細い)の2種類ございますので、気になる方は気軽にスタッフにご相談ください。

■妊娠中の口腔ケア■

妊娠初期のつわりの一症状として嘔吐がみられますが、全妊婦の約15%が歯磨きの際に吐き気があるとの事です。しかし、だからといって歯を磨けなかったり、いいかげんな歯磨きをしていると、虫歯が出来やすくなるばかりでなく、歯肉が腫れたり出血しやすくなります。また、食事や間食の回数が増えて口の中の衛生状態も悪くなりがちです。妊娠中にこそ歯・口のお手入れは慎重にしなければいけません。

つわりのある時は体調の良い時間に

つわりは朝の起床時や疲れのたまった夜、あるいは食後に多くみられるようです。歯磨きは食後が効果的ですが、食べた後のつわりのつらい時を避けて、体調の良い時間を見つけることが大切です。リラックスできるお風呂の時間なども利用してみてください。

奥から前へかきだして磨く

つわりの時には、のどに近い場所はとくに吐き気をもよおします。できるだけ奥歯に歯ブラシを当ててから、前の方にかき出すように歯ブラシを動かしましょう。

顔を下に向けて磨く

歯を磨く時にのどの方に唾などが溜まると、その刺激で吐き気が出たりすることがあります。なるべくのどの方に流れないように、下を向いて歯磨きしましょう。

臭いの強い歯磨き剤は使わない

妊娠中は臭いに対して過敏になる事があります。歯磨き剤の中に含まれている香料の強いものでは、匂いを嗅いだだけで気持ち悪くなることもあります。できるだけ香料の強くない歯磨き剤を使用するようにしましょう。

歯ブラシは小さめのものを選ぶ

大きな歯ブラシを使うと、奥歯を磨く時にのどに近い粘膜を刺激することになりかねません。のどに近い部分に触れると、吐き気をもよおすことになるので、なるべく小さな歯ブラシを使ってみましょう。

ケアアイテムを使う

歯ブラシでは届きにくい歯と歯の間には歯間ブラシ・デンタルフロスを使いましょう。

今月のスタッフ紹介 歯科衛生士 小室裕子

こんにちは 小室 裕子です。
私は、去年の秋からこちらでお世話になっております。
来院された方みんなが気持ちよく診療を受けていただけるようがんばります！！

院長から

妊娠中の体はなにかと本来と違った状態になります。また、本来と違った体調になると精神的にも不安定になりやすいとも言われています。特に妊娠初期にはホルモンバランスが変わることもあり、自立神経すなわち交感神経と副交感神経のバランスが崩れるためにつわりをはじめとした諸症状が出現してきます。つわりの症状が多くなると、口腔内のケアは非常に難しくなり、むしろ歯や歯肉炎を引き起こしやすくなります。前述にもあるように食後の時間へらの安定している時に小さなフリンジング・フリンジングを行なうなど工夫が必要かと思えます。

さらに、歯の痛みがひどく非常に精神的にもつらいお腹の子供にもよくない状態になります。そのような前の子エックが最も重要と考えます。早めの検診をお勧めします。

