

# そよかぜだより

2019  
3月号

そよかぜ歯科医院のURL  
<http://soyokaze-dc.com>



## 三月(弥生)

今年の冬は暖冬といわれてもあつても寒いと感じることは、例年に比べると少なく、過ごしやすかったように感じます。そして、春といえは桜ですが、今年は例年と比べて開花が早いと言われています。楽しみです。

そして、新型コロナウイルスの流行により、様々なイベントなどが規模を縮小して開催したり、中止となってしまい、残念な思いをした方もいらっしゃるかもしれません。しっかりと、手洗い・うがい、手指消毒を行い、予防を行っていきましょう。

## GW休暇のお知らせ

4月29、30日

5月3~7日

お休み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致します。

診療時間 9時~12時  
TEL 04-7155-3456



## 歯周病と根面う蝕

虫歯は歯冠面、歯と歯の間だけでなく、実は、歯の根元が虫歯になってしまっていることもあるのです。これを、根面う蝕と言います。大人の虫歯とも言われ、そのリスクは二十代から高まり、年齢が高くなるにつれて根面う蝕になるリスクが高くなってきます。

歯は、歯冠と言われる頭の部分と、歯根と言われる根この部分があります。歯冠はエナメル質といわれ、ほとんどがカルシウム、ミネラル(無機質)でできていて、骨よりも硬い組織です。それに対して、歯根は象牙質といわれ、コラーゲンが占めており、エナメル質と比べると薄く、酸に弱く、柔らかい組織です。よって、歯根のほうに、虫歯になりやすくなります。

歯肉が下がると、歯肉に埋まっているはずの歯根部が露出します。そこにプラーク(歯垢)が溜まることで、虫歯になってしまいます。歯肉が下がってしまう原因として、加齢によるもの、歯周病の進行に伴って一緒に歯肉が下がってしまったことによるもの、過度な力で磨いてしまう不適切なブラッシングがあげられます。

根面う蝕の予防にはフッ素と適切なブラッシングが効果的です。ブラッシングは軽い力で丁寧にブラッシングするよう心掛けてください。歯ブラシを当てた時に毛先が広がらない程度が目安です。フッ素配合の歯磨き粉には、歯の質を強化する、再石灰化を促進するなど虫歯予防に役立つ働きがあります。さらにフッ素洗口液も一緒に使うことで効果的です。



## 正しい手指消毒の手順

1. 消毒薬約3mLを手のひらに取ります(ポンプを一回押すと霧状に約3mL出ます)。
2. 初めに両手の手指に消毒薬をすりこみます
3. 手のひらによくすりこみます。
4. 手の甲にもすりこんでください。
5. 指の間にすりこみます。
6. 親指にもすりこみます。
7. 最後に手首も忘れずにすりこみます。乾燥するまでよくすりこんでください。

ポイントとして、指先から消毒することが重要です。

## 院長より

新型コロナウイルスの流行で今年の3月はとんでもないことになっております。折角の卒業式も縮小するところが多岐にわたります。それだけではなく、学校も休校、コンサート、プロ野球の開幕延期、大相撲の無観客開催など普段当たり前に行われていたものができなくなるという状況です。

身体も日々できていた事ができなくなった時にストレスが溜まります。身体だけでなく、精神的にも健康状態が悪くなります。気晴らしの散歩や家族での会話、そして友達との連絡など制限を図りながらも必要です。キーマンは楽しんでください。こんな時も苦しい時も楽しんでください。かなりの辛抱していただきますが、これが大切です。

あとで振り返った時に必ず、プラスになるようにたのしみましょう。