そよかぜだより

2010
11月号

そよかぜ歯科医院のURL
http://soyokaze-dc.com

だ液分泌量の低下について

最近だんだんと空気も乾燥してきて寒くなりましたね。
口腔内が乾燥してしまうことはありませんか？
それは、だ液の分泌量が低下していることが原因の1つでもあります。だ液線の障害がないかぎり、だ液の減少には生活習慣がかかわっており日ごろの咀嚼習慣が原因の一端になっている可能性があります。
食事をするときは、1口20回は噛み、自分のだ液で飲み込むよう意識して、早食いや流し込んで食べる習慣がある方は改善するようにしましょう。また、舌や頬のトレーニングなどを行なって口腔周囲の運動機能を向上させることも大切です。トレーニングは気がのった時だけ取り組んでも効果はありません。持続的に行なうことで効果がでるので短時間でも毎日行なうようにしましょう。
次回は舌のトレーニング方法を紹介します。

Check-Up　　う蝕予防に！

フッ素化物洗口液

＜使用方法＞
洗口前に歯を磨くか、水で口をすすいで下さい。未就学児で5ml・学童以上で7～10mを1日1回食後または就寝前に液を含み、液が歯面にゆきわたるように約30秒間ブクブクし、液を十分に吐き出して下さい。
「Check-Up こども」ハミガキ剤と一緒に使うと効果がさらにあがります。

顎関節症の治療方法

顎関節症に対する治療法には保存的治療と外科的治療があります。
保存的治療法には①薬物治療（消炎鎮痛薬や中枢性筋弛緩薬など）②スプリント療法③理学療法（低周波治療、温熱療法など）があげられます。通常、ほとんどの方がこの保存的治療で治癒します。
しかし、保存的治療で症状の改善が得難い場合、外科的治療の適応が考慮されることになります。
今回はこの外科的治療について簡単にお話したいと思います。
外科的治療には非観血的療法（出血を伴わない治療）と観血的療法（出血を伴う治療：いわゆる外科手術）とがあります。

・非観血的療法
外科的処置ですが、手術のように関節部分を切り開くのでは無く、外から注射器や器具を用いて関節に穴を開けて治療する方法です。
＊関節腔内洗浄療法：関節腔内に針を刺し、生理食塩水の出し入れを繰りかえして関節腔内を加圧、拡大し洗浄を行い、炎症性発痛物質を洗い流します。
＊関節鏡手術：顎関節の関節包に生理食塩水などを入れて膨らまし、関節鏡を入れて行います。関節内を観察したあと、外科器具を用い癒着の剥離や洗浄を行います。これらは患者さんへの負担が少ないため、外科的療法の中では比較的ポピュラーな方法になってきています。

・観血的療法
いわゆる外科手術で、症状が重い時に行われます。非観血的療法とは異なり、外部から直接関節を切り開いて外科手術を行います。
＊関節円板切除術、関節円板縫縮術などがあり、症状が重い場合は外科的に関節円板を切除します。切除することによりロックする症状がなくなります。これらの方法は多くの場合、全身麻酔下での処置となります

今月のスタッフ紹介　　アシスタント　横田　真紀子

初めまして。
7月からお世話になっている横田です。
そよかぜ歯科医院に入って、最初に気が付いた事は靴を履いたままでも治療がうけられる事でした。
スリッパに履き替えることがないんです。
外からそのまま入れるのでスムーズにベビーカーや車椅子も対応できますね☆
お子様から年配の方までリラックスして治療が出来るようアシスタントとして笑顔で頑張りたいと思います。
よろしくお願いします。

院長から

今回は、顎関節症の外科的処置についてまとめました。通常、これらの処置は大学病院などの専門病院で行われています。すなわち、入院になるケースが多くなります。また、この症状に至るまでは顎関節に違和感が生じてからはかなりの時間が経過しているものと考えられます。
前号にお伝えした症状やセルフケアといったものが一番重要になってくると考えます。顎に違和感がでた場合はすぐに受診されることが重要になります。どの病気でも初期段階に発見し、すぐ対応することが大切と考えます。
次回からは、口の中の病気と生活習慣、食生活について考えてみたいと思います。
今年も残りわずかになりました。そよかぜ歯科医院も開院してまる四年になります。来年はさらにスタッフが増える予定です。さらに地域歯科医療に少しでも貢献できるように精進したいと思います。