

そよかぜだより

2011 12月号



そよかぜ歯科医院のURL
<http://soyokaze-dc.com>



今年も残りわずかですね。みなさんはクリスマスマスのご予約はもうお決まりですか？当院でも、先月から毎年恒例のイルミネーションをはじめました。今年はお向かいのサフランさんもイルミネーションがとても綺麗ですね。みなさんはもうご覧になりましたか？

ここで、当院おすすめのイルミネーションスポットをご紹介します。まず、一つ目は「らぼー」と柏の葉です。四千個のLED電球が使われ階段が光ファイバーを使った光のアーチがあります。二つ目は、流山おおたかの森SCです。サンタや教会、雪だるまなどの光のオブジェや一万二千球のシンボルツリーがあります。写真は先日、院長が撮ってきてくれたものです。三つ目は、東深井の住宅街です。毎年イルミネーションをやっている住宅が多く集まっています。

たいですが…

どこの場所も綺麗なので、興味のある方はぜひ、ご家族や恋人と一緒にいられてみてはいかがでしょうか？



—知覚過敏予防策—



季節も冬となり、空気も冷えていて特にしみるといった症状が現れやすくなります。一度なってしまうと長期化する場合もございますので、注意が必要です。そこで知覚過敏予防策を紹介します。

- ① 正しい歯磨きをする。(適度な力で磨く。ゴシゴシ磨くとエナメル質が削れてしみる原因に)
- ② 生活を見直す。(酢、スポーツ飲料、炭酸飲料、ビール・ワインなどの飲み物はエナメル質を柔らかくする性質がある為飲みすぎに気をつける)
- ③ 歯科医での定期健診。
しみる場合は硝酸カルウムが配合された歯磨剤を使用し、冷えた物を口に含まないようにしてしましょう。必ずしもしみる症状が全て知覚過敏というわけではなく、虫歯や歯周病の可能性もあるので一度歯科医に相談してみてください。

●マウスガードで歯と顎を守ろう●

マウスガードとは、歯および周囲組織を保護し、口腔内外の外傷(歯の破折や脱臼・あごの骨折・顎関節の損傷・脳震盪など)を軽減・減少させるための弾力性のある口腔内装置のことを言います。上下顎の歯の間に弾性の高い材料を介在させて、外部からの衝撃を分散させたり、加わった衝撃力を吸収させたりするものです。

マウスガードが義務化されているスポーツもたくさんあります。適応についてご紹介します。

★噛みしめる場合

関節が固定されれば全体の動きがとまるぐっと噛みしめることは体を固定することになり、ラグビーのスクラム・アメリカンフットボールのブロックなど静的動きの場合は、力を発揮するのに効果があります。

★噛み合わせる場合

下顎が固定され、体の動きを一旦止めるマウスガードを通じ、必要に応じて噛みあわせることは動作を円滑にし、ボクシングやバスケットボールの場合のように瞬間的に動作の方向を変えなければならぬスポーツに適しています。

しかし、マラソンや野球のピッチング・ゴルフのスイングなど動きが連続する動きが必要なスポーツは、かえって噛まないほうが良いとされています。なんでもかんでも「噛むと力が出せる」と考えるのは危険です。あくまでもマウスガードの第一の目的は外傷の予防になります。気になる方はいつでもご相談ください。

冬の花：ポインセチア



この時期になるとみなさんもよく目にするとおもいます。ポインセチアはクリスマス時期によくまわるので、寒さに強いと思われがちですが、もともと原産地が中央アメリカという熱帯に属する場所なので、逆に日本の寒さは厳しいです。園芸品種も多く出回っており、八重のものや比較的コンパクトな草姿になるものなど選択肢が多いことと、花の少ない時期に鮮やかな色で楽しませてくれる魅力があります。花言葉は「祝福する」「私の心は燃えている」「聖なる願い」「清纯」です。

院長から

寒さが続き、風邪、インフルエンザさらに今年はマイコプラズマ肺炎が流行り始めています。今年も早いもので師走になりました。

一方、街ではイルミネーションが綺麗に飾られ、とてもやすらぎ季節でもあります。その反面、大人は忘年会や仕事のべの時期でもあるため、疲れが溜まって体調をくずされる方も少なくないようです。

この季節に歯科では知覚過敏症の方や、歯周炎により腫れた方、ストレス、食いしばりなどが原因で口が開かなくなる方などが目立ちます。今回お伝えしたマウスガードは歯を守る役割が主ですが、食いしばりによる外力に対して歯を守るのに有効とされています。このような症状に思い当たることがある方は一度ご相談ください。今年こそよきそよかぜだよりは最後になります。来年もよろしくお願ひ申し上げます。

