

# そよかぜだより

## 2013 5月号

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



五月(皇月)

風薫る五月。瑞々しい新緑の若葉を思い出す。不思議に力が湧いて来ますね。

待ちどぼうしかった連休も過ぎ、再び新たなスタートです。これから憂鬱な梅雨。そして今年も猛暑がめいじ夏を前に、体調を整える大切な時期です。

毎日のバランスの取れた食事と睡眠が肝心ですね。しかしおごりごり食事を頂くためにも、くわくわく歯のチェックを怠らなむねいじ。

### 医院前スロープのお花

綺麗なパンジーを仲紀之様から提供していただきました。いつも綺麗なお花の提供ありがとうございます。



### 歯周病予防とライフスタイル

歯周病の発症は生まれつき持った遺伝的な要因、口の中に生息する歯周病原菌の状態、それに伴う体内の内分泌や免疫の状態などの影響が原因となることが多く、生活習慣や食生活が関係する環境要因の問題が掛け合わさることで起こります(図一)。

また、内分泌や免疫系は各種のストレスがかかると影響を受け、また(図二)。すなわち、体の防御機能が弱くなります。このように、歯周病の予防を考えた場合、何を考えたら良いのでしょうか。

まず、図一の要因の中から、いつに出来たものも遺伝的要因と云えます。残りの二つの要因については努力次第で改善できます。歯周病の原因菌については、フリンクが歯科医院でのクリーニングで改善される事も、環境要因に関しては食生活を見直してみたり、適度の運動を取り入れるたり、ライフスタイルを見直すことが必要です。ストレスを避けても上手に発散する方法やその環境を整える工夫を取り組むことも、健康への一歩は大きな一歩です。



図1 (右) 歯周病とその発症要因、図2 (左) ストレスと免疫の関係 (オーラルヘルスと全身の健康2011年改訂版より抜粋)



新しい歯科衛生士の紹介です。

小林 真奈美さん

はじめまして！  
 歯科衛生士の小林 真奈美です。  
 みなさんの歯を健康に守っていくために明るくパワフルに頑張っていきますのでよろしくお願いします♪

### 院長から

今回は歯周病の予防についてお伝えしました。歯周病は生活習慣病のひとつで規則正しい生活を最優先にすることが大切です。特に食生活が重要ですね。すなわち、糖尿病の予防方法について理解していただくと、お口の健康についても同時に気をつけたいと思います。これは年齢とともに実感される方が多いと思います。夏を前に体調管理を見直してみませんか？