

そよかぜだより

2017 11月号

そよかぜ歯科医院のURL
<http://soyokaze-dc.com>



十一月（霜月）

立ち上る朝の気温が、朝又はいくつか下がってまいりました。日中の日差しも弱くなってきた。冷たい風が強く吹くたび木々の葉を落として木々も寒々と裸になり、本格的な冬が近づいて来そうです。

乾燥した空気の中では、風邪やインフルエンザなどのウイルスも感染しやすくなります。基本的な事ですが、バランスの良い食事、十分な睡眠をとり、抵抗力を高め、帰宅時にはうがい、手洗いが感染予防の大事なことになります。気を付けて、毎日過ごしましょう。

お知らせ

*診療曜日の変更

葛森麻衣先生の診療曜日が、変更となります。11月28日から1月31日まで毎週火曜日・土曜日の午後へと変更になります。

*年末年始休暇

12月28日から1月4日まで年末年始休暇の為、休診とさせていただきます。

よろしくお願ひ致します。



6歳臼歯のむし歯について

今回は6歳臼歯のむし歯について書いてみます。まず、6歳臼歯は永久歯です。その永久歯の中で最も早く萌出します。したがって永久歯の中で最も唾液に曝される時間が長いと言えます。この6歳臼歯の萌出と少し遅れて前歯（中切歯）が萌出します。この全使徒比較しても6歳臼歯は口の奥にあるため、磨きにくい、食べてものが咬む面（咬合面）の溝に残りやすいことが挙げられます。そのため、永久歯の中でむし歯にかかりやすいと言われます。

さらに、永久歯の萌出直後は非常に未熟で特に歯の最表層にあるエナメル質の主成分のリン酸カルシウムが非常に弱い状態です。この弱い状態にむし歯菌を含む唾液が触れるとあっという間にむし歯になってしまいます。そして進行が非常に速いという特徴があります。若い人ほどその傾向が高いと報告されています。

そのリン酸カルシウムを結晶させるものを硬く強くものにしやすい物としてフッ素が挙げられます。そのため、フッ素はむし歯予防に適していることがお分かり頂けると思います。

そこでむし歯予防の上で効果的な飲み物として緑茶です。シユースやスポーツドリンクは酸性の飲み物で砂糖や果糖を含むのでむし歯がなりやすくなります。進みやすいのが特徴です。それに対して緑茶は中性でフッ素も含まれるため、むし歯予防に適している飲み物と言えます。このため、6歳臼歯のむし歯予防のポイントとも言えると思います。



図1 永久歯の初期むし歯



図2 永久歯の進行性のむし歯

職場体験

先日、流山市立北部中学校の学生さんが、職場体験学習に来ました。外の掃除から、基本診査セット器具の準備などいろいろな仕事を体験してもらいました。また、歯科医師・歯科衛生士の仕事も見学してもらい、将来目指す職業の一つとして歯科医師・歯科衛生士に興味を持ってもらえたらと思います。



院長より

街の樹木が色付きはじめ、公園は赤、黄、緑とバラエティーに富んだ色彩溢れた季節になりました。朝夕の寒さも徐々に厳しくなりはじめました。先日、木枯らし一号が吹き、落ち葉が多くなる季節に入ってきました。日が短くなり、気持ちも暗くなりがちですが気持ちはしっかりと持ち、これから流行るインフルエンザなどに感染しないようにしたいものです。

しかし、今年はい一度インフルエンザの初期流行が9月にありましたが、雨の降る日が多かったためか現在は感染者も少ないようです。これから寒く乾燥する日が多くなります。そうすると感染者が多くなります。手洗い、マスクの着用、歯磨き、うがい、さらには緑茶の飲料などが予防策に挙げられますが、適切な食事、運動、何よりも質の良い睡眠が身体の免疫力を上げるには重要です。健康作りに励んでください。