

そよかぜだより

2019
4月号

そよかぜ歯科医院のURL
<http://soyokaze-dc.com>



四月（卯月）

4月に入り多くの人が新生活をスタートするはずだったが、新型コロナウイルスにより、学校に行けていなかったり、会社も在宅勤務になってしまったりしていると思います。今後、以前の日常に戻るには、時間がかかるかもしれません、一人ひとりがしっかりと、手洗い・うがい、マスク、不要不急の外出を控え、今出来る予防対策をおこなっていくが大切になります。一人ひとりが意識して、この状態を乗り越えていきましょー！

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



Tooth Wear (トゥースウェア)とは

Tooth Wear 虫歯ではないのに、歯が溶けたり、欠けたりする病気で、軽度であれば、多くの人に見られますが、重度になると知覚過敏や痛みなどが出てきて治療をしなければならぬこともあります。症状としては、一般的に三つとされています。

一つは、咬耗症です。噛み合わせによって、上下の歯と歯、歯と被せ物、義歯が接触し、削れてしまう症状のことです。固いものを食べるのが好きだった、異常な歯ぎしりや噛み締めによって、さらに重症化する傾向があります。強い接触があれば、歯が欠けてしまったりもします。

二つ目は、摩耗症です。不適切な歯みがきによって歯質が失われる症状のことです。ブラッシング圧が強かったり、さらに、研磨剤などが含まれる歯磨き粉を使用すると、歯が削れてしまうことがあります。

三つ目は酸蝕症です。虫歯ではないのに、歯が溶けてしまう症状のことです。原因としては、柑橘系の果物、清涼飲料水、イオン飲料、ワインなどの飲食物によるもの、胃食道逆流症などによる嘔吐によるもの、硫酸、塩酸などと扱うメッキ工場などの酸性のガスを吸う職場環境などがあります。

さまざまな原因がある為、歯科医と話し合いながら、生活習慣との関連を検証し、原因を除去することが大切です。咬耗症に対しては、歯ぎしりの治療に用いるマウスピースが有効です。摩耗症に対しては、正しいブラッシング方法で磨くようにしましょう。酸蝕症に対しては、清涼飲料水やワイン、シモンのような酸性度の高い飲食物を過度に摂りすぎないようにしましょう。定期検診でチェックしていくことも大切ですが、重症度によっては虫歯の治療と同じように、詰めたり、被せたりすることも必要になります。

自粛生活でのフレイルの進行予防

フレイルとは、わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。しかし、フレイルは早く介入して対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。

お口関係ですと、一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活では人と話す機会が減り、お口が衰えることがあります。電話を活用し、意識して会話の機会を増やしたりしましょう。また、お家で歌を歌ったり、早口言葉もオススメです。

院長より

新型コロナウイルスの感染に伴い、東京都を中心として非常事態宣言が発令されております。私たちの地域は、東京近郊で都心からつくばエクスプレスを利用して人の往来が毎日繰り返されています。4月9日地点では国内で3000人の罹患者、首都圏ではその7割の2000人超となっております。そのなかスタッフひとりひとりが、自身の健康管理、職場の感染予防へ、日常の通りの診療の進行に努めております。特に、院内での滅菌、消毒はもとより、診療室空間の除菌、換気に細心の注意を払っております。待合室では患者様同士の接触を避けるため、予約の取り方にも注意しております。戦後、最大の経済危機とも言われています。この危機を脱するには、健康状態が良好であることが絶対必要条件となります。健康を司るひとつである呼吸機能においてお口の中を清潔に保つことは非常に重要な需要となります。健康を守るため、参考にさせて頂ければ幸いです。