

# そよかぜだより

## 2013 7月号

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



### 七月文庫

♪わたしのはサマサマと 軒端にゆねる...♪  
何気に歌い継がれてくるこの歌は、実は織姫と彦星の一年一度の再会への願ひもこめられているわね。目にも涼やかで美しくサマサマとゆねる笹の葉と、色彩豊かな五色の短冊。私たち日本人は何と素材で奥ゆかしくかつ決め細やかな感性を持っているんですよ。そう、いつ大切なものは決して失いたくないですね。♪JUNO♪、あなたはまた何をお願ひしましたか？「えっ、自分の歯で一生食事ができるまでか...」それは充実した人生をおくるキーポイントです。

### 外食してでも食べたい焼肉屋さん！

そよかぜ歯科医院周辺にある焼肉屋さんでカルビ屋大福さんというお店があります。

店内の雰囲気は席が全て掘りこたつになっていてご家族や女性だけでもゆっくりとくつろげる空間になっています。

お肉にも定評があり価値のあるものをリーズナブルに提供しています。

是非大福さんで素敵な外食を！



### 禁煙支援について

歯周病が喫煙による増悪をねらいとは前回にお伝えしました。今回はそのたばこによる影響を無くするため禁煙をするためのよいなことを行なうかをお伝えします。

- ① 喫煙歴（喫煙本数、喫煙開始年齢、喫煙年数、喫煙経緯）、病歴を確認する。
  - ② 禁煙を希望する、しないに関わらず全員に喫煙による有害性を説明し、歯周組織への弊害を示しながら禁煙を促す。あいまいな助言は避け、個人に応じた禁煙に関する助言を伝える。
  - ③ 生活背景、心身医学的側面などを考慮に入れて禁煙に対する関心を確認し、ニコチン依存度を評価する。この時点で禁煙の意向があるのを確認し、支援を開始する。
  - ④ ニコチン依存度のタイプはニコチン代替療法の導入が必要である。有効性が高く、実行可能と感ずる方法を提示する。医科との連携が必要となる。
  - ⑤ 歯周病の検査を定期的に行ない、禁煙の状態をも継続的に経過を追う。
- このように歯科における禁煙支援はヘルスプロモーションにより、歯科患者様が禁煙を実行・継続することで歯周病の発症・進行を防ぐことにより、歯の喪失が抑制されることにつながります。また、それだけではなく全身の健康や喫煙者個人だけではなく、家族、同僚や友人など受動喫煙や二次喫煙の影響まで消失させることはとても意義の深いことだと感じます。

### 夏季休暇のお知らせ

8月13日(火)、14日(水)、15日(木)、16日(金)、17日(土)、18日(日)

とさせていただきます。

夏季休暇中の救急処置は流山市休日診療所で

お願い致します。

・流山市西初石4-1433-1

Tel 04-7155-3456

### 院長から

夏本番に入り、夜も寝苦しい日が続いています。さらに食欲減退、夏バテなどが出やすい季節です。今年は梅雨明けが例年より早く、暑く長い夏のようなようです。水分補給など身体の管理にはお気を付けください。

今回は、禁煙支援についてまとめました。若いころは喫煙による影響を受けるとは少ないですが、年齢を重ねるに従い、喫煙による身体に与える影響は多くなると言われています。特に身体の中でも動的に働く心臓や、末梢の臓器にひずみがかかるようです。

歯や歯周組織も例外ではありません。特に口の中の病気に関わる細菌は空気になっても発育するものが多い為、喫煙により低酸素状態なる環境はこれらの細菌が発育する絶好の条件になるようです。

次回は胃潰瘍の原因菌と歯周病の関連についてお伝えする予定です。