そよかぜだより

2015
9月号

そよかぜ歯科医院のURL
http://soyokaze-dc.com

九月（長月）

九月になり、少しずつ秋の気配を感じるようになりましたね。昼間はまだ蝉が鳴いていても、夜になると鈴虫やコオロギの鳴き声が響いてきて、秋の訪れを実感させます。

さて、この時期になると、やはり「秋の大運動会」を思い浮かべます。最近は春に行う学校もあるようですが、スポーツの秋ということでこれからの学校も多いと思います。

少しずつ涼しくなってきてはいますが、運動するとまだまだ暑く、汗をかきますので、水分補給をしっかりして、熱中症や脱水症状など起こさないように気を付けましょう。怪我の無いよう、楽しくスポーツをしたいですね。

休診のお知らせ

・9月20日（日）
　午後のみ休診（午前は通常通り診療）

・9月21日（月）～9月24日（木）
　シルバーウイークの為休診

尚、9月25日（金）より通常通り診療いたします。

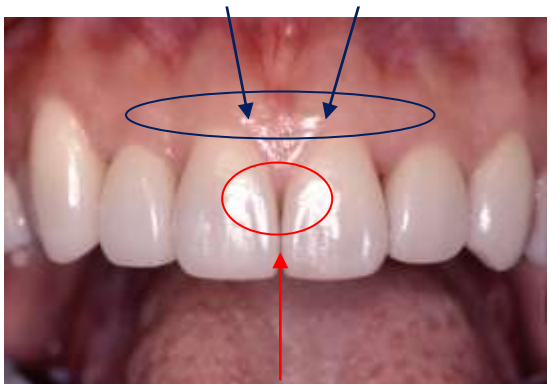
健康な歯肉について

今月からは、歯肉の審美治療についてお話していきたいと思います。まずは、健康な歯肉と歯肉の着色についてお話していきます。

左の写真は健康な歯肉の写真です。目で見える範囲での健康な状態の特徴としては、歯肉の色が淡いピンク色をしていて、ハリがあり、引き締まっています。歯と歯の間の歯肉が、引き締まった三角形をしています。そして、歯肉の表面には、スティップリングと呼ばれるみかんの皮のようなブツブツしたものがみられます。歯磨きをしたときに出血がなく、歯のぐらつきもみられません。目で見えない範囲として、歯と歯肉の間にある歯周ポケットと呼ばれる溝の深さが3ミリ以内であると健康な状態であると言われています。スティップリングがあるかなど、鏡でご自身の歯肉を観察してみて下さい。

次に歯肉の着色についてお話します。歯肉の着色は、ほとんどの場合が黒ずんでくるのが特徴です。その原因として、「飲食物」「タバコ」「金属の埋入」「歯周病」などによる着色があげられます。最も多い原因として「タバコ」による着色です。喫煙者だけでなく、吸っていない方も副流煙で歯や歯肉が黒ずんでくる場合もありますので注意が必要です。飲食物に関してはコーヒーやワインなどがあげられます。金属の埋入に関しては、差し歯や被せ物に使われている歯科用金属が溶け出し、歯肉に浸透し、接触している部分のみ黒ずんでくる場合もあります。

次回は歯周病によって炎症や着色が起きている不健康な歯肉についてお話しする予定です。



歯と歯の間が引き締まった三角形

自分の歯肉を
観察してみましょう！

院長より

秋の気配が日一日と増して来ました。食欲の秋、読書の秋など様々な秋があります。一年中で最も過ごしやすい日々でもありますので楽しめる季節でもあります。

このような時期を利用して身体のチェックを行うこともよいかもしれません。一年中で最も人間ドックの受診率も多い時期とも言われております。身体を良好に保つための食事も見直す良いときかもしれません。私もここ数年、少しずつ血液データに異常がみられるようになりました。これを機に食生活を少し変えてみました。最近では、また少しずつ改善してきたようです。改めて、食事、睡眠、精神管理が重要であることを認識しました。

適度な、食事、睡眠、適度運動、仕事は身体のバランスを考えたうえでは必要なようです。

今後も、皆様の健康つくりにお役にたてるよう、スタッフ一同お待ち申し上げます。

お月見はいかが？

来たる９月２７日は「中秋の名月」です。中秋の名月とは、旧暦８月１５日の夜に出る月のことで「十五夜」とも言われています。ススキや月見団子のほかに、芋をお供えすることから「芋名月」と呼ばれることもあります。満月のイメージが強いですが、暦の関係から、中秋の名月と満月にずれが生じることは珍しくなく、当日が必ずしも満月とは限りません。

今年は、中秋の名月の翌日となる９月２８日、2015年の満月でもっとも大きく見える「スーパームーン」でもありますので、この機会にお月見を楽しみ、空を眺めてみるのもいいかもしれませんね♪