そよかぜだより

2016
2月号

そよかぜ歯科医院のURL
http://soyokaze-dc.com

二月（如月）

まだまだ寒い季節ですが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。２０１６年になり1か月が経ちました。2月は、節分の日やバレンタインデーなどイベントが沢山ある月かと思います。

今回は、バレンタインデーについてお話していきます。バレンタインデーはどの様にして始まったのでしょうか。これは、ローマ時代にさかのぼります。バレンタインデーは、豊穣の神のためにルペルカーリアというお祭りから始まりました。毎年2月１４日の夕方に若い未婚女性たちの名前が書かれた紙を箱に入れ翌１５日に男性がその紙を引き、あたった女性と祭りの間、時には１年間付き合いをするものだったそうです。それが次第に、恋人たちが贈り物やカードを交換するようになりました。日本では、バレンタインデーに女性が男性にチョコをあげます。これは、日本独自の習慣だそうです。

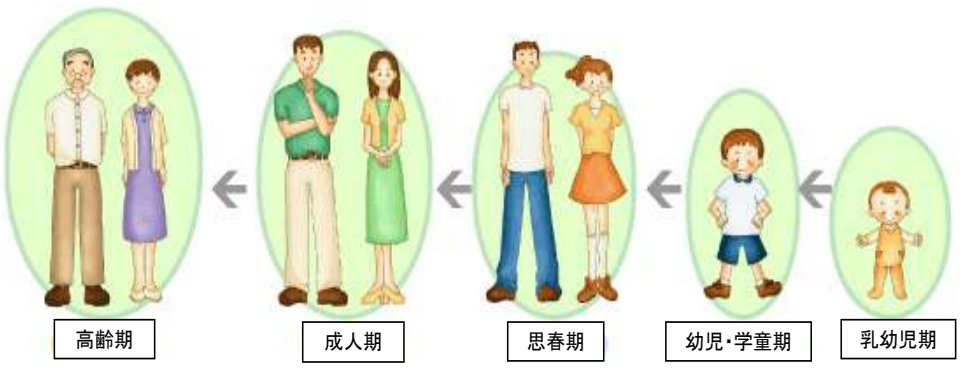
年齢と身体、そしてお口の関係

今回から「エージング」を主眼に置いて身体そして口腔内との関係、さらにはその予防方法についてお伝えしたいと思います。このテーマの企画にあたり、まず、年齢を重ねるうえで身体、お口の特徴をお伝えしようと思います。

一般にエージング（老い）というと中高年以上を思い浮かべる方が多いと推測します。その中で老いを食い止める（アンチエージング）ための成長ホルモン、生活習慣の改善、さらには若返り食材など最近では多く挙げられております。そよかぜだよりでは、この中高年は基よりもっと若い出生間もない新生児から成長期を経て、成人になり、年を老いた老年期に至るまでのある程度の身体、口腔（口）の特徴、さらには頻度の多い歯科処置内容や歯科疾患の予防についてお伝えしようと思います。

歯科の2大疾病のむし歯（う蝕）と歯槽膿漏（歯周病）は多くの場合、生活習慣に依存します。その中でも、う蝕は若年齢での成長期での大人からの唾液の伝播、糖の摂取、さらにはお口の清掃状態に依存することが多いと考えられます。いっぽうの歯周病は学童後期以降からのお口の清掃状態、生活習慣、全身疾患の関与などが影響を及ぼします。このように健康なお口を保つためには歯科医院での治療のほかにも日常の健康志向がとっても重要になります。それと同時に体の栄養の多くは口から摂取されます。身体の入り口であるロの中の健康は非常に重要と考えます。

次回は生後間もない、新生児の特徴についてお伝えします。今後それぞれのステージにおいて重要な要因をお伝えし、身体づくりに関して考えてみたいと思っております。現在、歯科は「街の健康ステーション」をめざしており、その一環としてこのような内容を進めていこうと考えております。



参照：健康やまぐちサポートステーション

歯科衛生士　山本　夕香子

咀嚼学会健康咀嚼指導士に

認定されました！

お食事、嚥下でお困りの方は、お声掛け下さい。今後とも皆様のお役にたてるよう日々勉強していきたいと思います。
宜しくお願い致します。

院長より

年を越え、はや一ヶ月が経ってしまいました。冬本番の寒さがやっと訪れた感じです。年末、年明けと季節はずれの暖かい日が多かったのでかなり寒さが応えるような気がします。さらに、寒さと同時にこの季節は空気が乾燥します。そのため体感温度が温度以上に寒く感じられます。このような天候時にはインフルエンザウィルスやノロウィルスの感染が多くなります。

この感染を予防するには、まず、第一にうがい、手洗いの習慣が必須です。さらに部屋の湿度を 50%以上に保つことによってこれらのウィルスは死滅するので加湿器の使用も必須です。さらに、これらのウィルスは歯周病の原因菌と共存する特徴があり、口から咽頭に入り繁殖します。そのため、歯磨きが予防の有効な手段と言われています。罹患しても重症化しないためにも、ワクチンの接種とともにこれらの予防対策も参考になさってください。

東深井小学校　今年度ブラッシング指導終了

１月２１日に東深井小学校４年生のブラッシング指導を行いました。今年度のブラッシング指導はこれで全日程終了となります。この機会に歯についてもっと興味を持って考えて頂ければと思います。東深井小学校は千葉県の優良校に２年連続で選ばれ表彰されました。ブラッシング指導に行かせて頂いている私たちも嬉しく思うとともに、これからもより良い時間を提供できるよう頑張ります！