

# そよかぜだより

## 2018 5月号

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



### 五月(皁月)

五月になり、一年もあつという間に三分の一が過ぎましたね。春から初夏に季節は徐々に移行していますね。ゴールデンウィークも終わり、ほかほか陽気も過ごしやすいい日々が続いています。一年を通じて最も天候が安定して良く、お散歩をはじめ、身体を動かすのに良い季節でもあります。しかしながら、この時期は居心地が非常によいため、活力が出てくるといってもあります。そのため、ただ生活するのではなく、個々に何か目標を持つことも大切で達成するよう五月病の対策になることも大切です。

### マウスピースによる歯の蝕損

マウスピースとは、寝ている間の歯のすりや、作業をしている時やスポーツをしている時などの食いつぶしによる歯や顎への負担を減らしたり、歯を保護する役割をします。

基本的に寝ている間に装着していることが多いですが、昼間に装着している時には気を付けなければいけないことがあります。着けている間に違和感を感じず、マウスピースを装着したまま食事してしまうことがあるかもしれません。ですが、実際には食べにくかったり、食べかすが挟まったりします。食べかすが挟まったままの状態を放置してしまうと、虫歯になるリスクが高くなります。マウスピースは歯に密着しているため、一度挟まってしまうと水でゆすぐだけでは、なかなか取れません。その為、長時間不衛生な状態が続くことになり、虫歯になりやすくなります。食べ物だけではなく、炭酸飲料などの甘い飲み物も同じことがいえます。糖分が、長時間歯に付着して虫歯になりやすくなります。

マウスピースを装着する前に、しっかりと歯磨きをするのと、フロスや歯間ブラシで歯と歯の間の歯垢をとり、きれいな状態にしてから装着することによって、虫歯のリスクを下げる事ができます。また、寝ている間は唾液の分泌が少なくなるのでお口の中が乾燥しやすくなります。乾燥してしまうことによって、口腔内の虫歯の菌などが繁殖しやすくなります。歯磨きしたあと、殺菌効果のある洗口液などを使うこともおすすめです。

マウスピースにも汚れや虫歯菌などが付着している可能性があります。着色やにおいが気になる場合は、水でよく洗い(歯磨き粉は研磨剤が入っているので使わない。)汚れを落としたり、入れ歯の洗浄剤などを使って、清潔に保つてあげてください。



### お知らせ

- 6/2 葛森 麻衣先生 終日休診  
日本歯科歯周病学会参加の為  
(院長先生 通常通り)
- 6/15 院長先生 終日休診  
日本歯科保存学会参加の為  
(伊藤 誠康先生 通常通り)
- 6/22 伊藤 誠康先生 終日休診  
日本歯科補綴学会参加の為  
(院長先生 通常通り)

### 院長の心

5月に入り、暑くなったり、急に寒くなったり、ちょつと良い気候のはずが最近違ってきているようです。冷たい飲み物が良い季節でもあります。私はコーヒーが好きですが、毎日のアイスコーヒーが最近楽しみます。ブラックアイスコーヒーを朝飲むことを日課にしているから約30年になります。これが私のゆっくりとした朝のひと時です。

皆さんはどんなゆっくりとした法をおもちでしょうか。私は日常の生活ではゆっくりとお風呂に浸かることもゆっくりとしたタイムです。

これらは副交感神経を優位にして、ホルモン分泌も良好になります。その結果、免疫力をアップすることができ、体調を良好にします。併せて、朝食の採り方を工夫する事で更に、体調を良好にできるかと思います。

こんな事を考えながら一日を過ごしてみたらいかがでしょうか。

### 紫外線

紫外線の量は一年間で、7月や8月にどの地域でもピークを迎えますので非常に注意が必要な時期になります。しかし、7月や8月の紫外線量には及びませんが、4月から紫外線量が増えております。一日の中で紫外線量が最も多いのがお昼の12時ごろで、気お付けないといけない時間帯は朝の10時～お昼の14時ごろだそうです。

女性のかたは気になる悩みだと思いますが、男性の皮膚がんなどの影響を受けないわけではありません。海やBBQなど野外で活動するときは、日焼け止めも含めてしっかりと紫外線対策はしていきたいですね。