

そよかぜだより

2019 7月号

そよかぜ歯科医院のURL
<http://soyokaze-dc.com>



七月(文月)

今年も早いもので上半期が終わり、下半期になりました。今年の夏は、梅雨入りが遅かった為、暑い時期が短く、また、エルニーニョ現象が発生する確率が高いため、去年に比べて、比較的涼しくすこやすこです。エルニーニョ現象が発生している時は異常現象が起きやすいので、注意が必要になります。温気が多い日などは蒸し暑くなり、気が付かないうちに汗をかいているので、熱中症に気を付けてほしい。

夏季休暇のお知らせ

8月10日(土)～15日(木)

まで、休診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します。(9時～12時)

TEL04-7155-3456



歯周病と喫煙について

喫煙はがん、心臓病、脳卒中などの多くの病気の原因であることはよく知られています。たばこの煙の入口となるお口の中には直接影響を受けることとなります。喫煙は糖尿病と並んで、歯周病の二大危険因子のひとつで、喫煙と関連性が強いことは多くの研究でわかっています。

たばこの煙には、四千種類以上の有害物質が含まれています。その中でもタール、一酸化炭素、ニコチンが三大有害物質と言われています。ニコチンは、血管を収縮させる作用があり、歯肉の血液の流れが悪くなるので、歯肉に十分な酸素や栄養がきちんと行き渡らなくなってしまうのです。さらに、一酸化炭素により、歯肉組織は酸素が欠乏した状態になり、酸素を嫌う歯周病菌にとって居心地の良い環境になります。また、ニコチンには体を支える免疫機能も狂わせるので、病気に対する抵抗力が落ち、アレルギイが出やすくなります。さらに傷を治す組織を作ってくれる細胞の働きまで抑えてしまうので、術後も治りづらいのです。唾液の分泌量もおおそそしくなってしまうので、お口の中が乾燥し、プラークや歯石が付きやすくなります。タールによって歯の表面が茶色く残ってしまうので、表面がさらさらしてしまったり、これもプラークが付きやすくなる原因になります。長期に渡ってたばこを吸っていることにより、血管が収縮しているため、深く進化した歯周病であっても、歯周ポケットを検査した時の出血が少なくなることがあります。また、歯肉のメラニン色素沈着もあり、歯肉の炎症症状が分りにくくなっています。歯肉からの出血が少ないことから、歯周病の発症や進行に気がつきにくいことが多いのです。たばこを吸う人は、吸わない人に比べて、歯周病になりやすくなり、進行する速度も速くなります。歯周病の治療をしたとしても、治りづらいです。禁煙による歯周病を予防し、たばこを断つてしまった歯周病であっても歯周治療による治療がよくなり、歯の喪失が抑えられることも明らかになってきています。歯周病の治療に専念する場合には、まず、禁煙から始めることをおすすめします。

ナッツの日

7月22日は「ナッツの日」だそうです。ピスタチオ、マカデミアナッツなど、親しまれるナッツ類は、古代から保存食や供物として貴重なものだったそうです。例えば、アーモンドの起源は古く、4000年以前の地中海沿岸地方のヨルダンといわれています。その後、中世頃までは高級嗜好品でしたが、現在は日常的な健康食品として広く好まれています。栄養バランスが良くミネラル分も豊富なナッツ類は、夏バテ対策に最適だそうです。皆さんも、食べすぎには注意して、召し上がってみてはいかがでしょうか？

院長のつぶやき

今年の梅雨は昨年と異なり、例年通り毎日が雨の日が続いています。特に九州は例年以上の降水量で避難指示等が発令されています。雨が続き雨だけではなく、人の心にも曇りが出てしまっています。5月病で鬱が発症して6月にもっと悪くなる方も少なくないようです。

そのような場合には、何か楽しみをそれぞれの方が持つことが重要です。紫陽花などこの時期にしか楽しめないものの鑑賞やこの時期でしかできないものを楽しむことが大切なようです。特に仕事で行き詰ったりするものもこの季節です。このような場合にはひと呼吸おいて気分転換を図ってみるのも良いと思います。

また、精神的状態が不安定になる場合だけでなく、お口の中も例外ではありません。体調不良のいち症状として歯肉が腫れたり、口内炎ができたりのりする方が多い季節でもあります。生活サイクルの崩れにより、引き起こされること少なくないので、何か症状をお持ちの場合は医療機関を上手に利用してください。