

♪ 今月のセミナー ♪

5月	10日(水)	10:30~	バランスボール(講師:石井ゆか)
	19日(金)	11:00~	小児食育セミナー
	22日(月)	13:00~	患者さんセミナー
	24日(水)	10:30~	バランスボール(講師:石井ゆか)
		13:30~	小児患者さんセミナー

みなさんぜひご参加ください!!

みなさん、こんにちは!

春の日差しが気持ちいい季節になりましたね。

今、時期外れのインフルエンザが流行っているようですが、みなさん大丈夫ですか?

体調管理に気をつけてくださいね!

そして、この時期は、花粉症に悩まされている人も多そうですね。

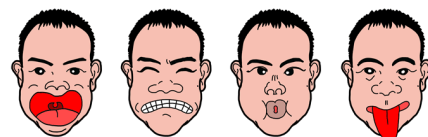
目のかゆみや鼻炎等、つらい症状が続きますよね。

実はそんな花粉症とともに、歯周病のリスクも高まることをご存知ですか?

花粉症の主な症状として、目のかゆみや、鼻炎が挙げられます。実はこの鼻炎が、歯周病を引き起こす原因の一つです。花粉症によって鼻水が止まらなくなったり、鼻が詰まってしまったりすると、自然と口呼吸になってしまいます。普段、人間は無意識に鼻呼吸を多くしています。(現在の子は口呼吸の子が多いので要注意なのですが・・・)花粉症のせいで鼻づまりになり、口呼吸するようになると、口の中が乾燥します。花粉症に悩まされている方には経験があると思います。それに加え、花粉症の薬には唾液の分泌を抑える作用が含まれるものが多く、さらに乾燥が進んでしまいます。そうなってしまうと、口の中に細菌が繁殖しやすくなってしまいます。口が渴いていると、口臭が増すのを感じたことがある人もいるかもしれませんが、それは口が乾燥すると細菌の繁殖が進んでいるからなのです。唾液には細菌が増えないようにする作用がありますが、その唾液も減ってしまうため、悪い環境になってしまうということです。細菌が増え、それは歯垢(プラーク)となって歯に付着します。歯垢(プラーク)を十分落とさないままの状態がつづいてしまうと、それは次第に歯石となります。その歯石が歯や歯ぐきに悪い影響を及ぼし、やがて歯周病を引き起こしてしまうのです。怖いですね。そうなる前に、水をこまめに飲んでお口の乾燥を防ぐ、ガムを噛む、歯磨きをこまめにする等の意識的な対策が必要です。食育新聞の4.5月号にも花粉症に良い食べ物が記載されているので、ぜひ読んでみてください。また、口呼吸をしている方には、「あいうべ」体操も行ってくださいね!



1. 「あー」と口を大きく開く。
2. 「いー」と口を大きく横に広げる。
3. 「うー」と口を強く前に突き出す。
4. 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす。



あ~い~う~べ~

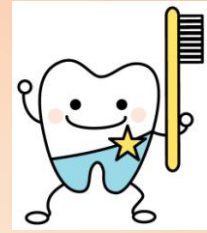
「あいうべ」を1セットとし、1日30回セットを目標に毎日続けてください。ただし無理のない程度で行ってください。顎関節症の人やあごを開けると痛む場合は、回数をへらすか、「いー」「うー」のみをくり返してください。この「いー」「うー」体操は、関節に負担がかからないため、何回行っても大丈夫です。

今月の健康セミナーの感想

岩井歯科では、院長による健康セミナーを行っています。セミナーで得た知識を、ご家族やお友達にお話ししていただき、みなさんにお口の健康について知っていただきたいと思っております。まだ参加されていない方、興味のある方は、ぜひご参加ください。

(感想)

- ・全身の健康が大切であり、歯の健康と繋がっていることが分かりました。
- ・かみ合わせの大切さや噛むことの重要性を認識しました。
- ・歯の手入れを頑張りたいと思いました。
- ・歯周病は血行の悪さが問題だと思っていました。
- ・海外と日本での歯に対する考えの違いが分かりました。



(質問)

- ・家族全員が甘いものが好きなので、虫歯が心配です。

→甘いものの摂取頻度が多いと、やはり虫歯のリスクは高まります。虫歯はお口の中で虫歯菌が歯に残った糖を食べ、酸を作ることが原因です。虫歯菌は歯に残った糖を材料に歯垢(プラーク)を作ります。歯垢(プラーク)食べカスと思っている人もいますが、実はまったくの別もので、虫歯菌のウンチと思ってください。このプラークには1mgに10億個以上の細菌が存在します。想像すると恐ろしいですね!

例えば、飲み物でいうと、右のように、

たくさんの砂糖が入っています。

肥満の原因になるうえ、歯にも体にも良くないので、砂糖の摂取はできるだけ控えたいですね。



ティースランド イベント どんぐり植樹イベントを行います!!

岩井歯科では、『カーボンオフセット』には★ピカの森づくりを行っています。150本を超えました。日常の診療で出てしまうCO2(カーボン)。木を育てることで、出てしまったCO2を埋め合わせ(オフセット)しよう!というのが目的です。

はピカの森を作り始めて、10年以上がたちました。最初に拾って、植えたどんぐりは、立派な木になり、秋になると、どんぐりを実らせています。

植えた苗には、その子の名前を表示します。参加された方は、子どもの成長と共にどんぐりの成長を楽しみにしていますよ!お友達、ご家族みなさん誘って、ぜひご参加くださいね!

とき:6月24日(土) 10:00 受付 12:30 終了予定

場所:ティースランド・はピカの森

持ち物:飲み物・帽子・汚れてもよい服と靴・タオル



※予約制となりますので、ご希望の方は、岩井歯科保育士の稲葉までお問い合わせください。

