



— 『「日にち薬」の処方箋』 —



住所 札幌市中央区宮ヶ丘1丁目2-1 電話 011-631-0010

<http://www.jingumae-dc.jp>

よつやく雪も解け始め春の兆しが見えてきましたね。進学や就職、新年度へ向けて新しい一歩への準備の月でもあります。この気持ちを大切に前進あるのみです。

今月は、世界的に著名なイタリアの歯周病専門医のオンラインセミナーが行われます。本来は昨年、イタリア現地で開催だったのですが、新型コロナウイルスの影響で中止となり特別にオンラインということになりました。ここ数年、世界各地の先生がごぞつてこのセミナーを受講しています。今回は、日本にいながらセミナーを受講できるということで、時間的にも費用的にも非常にラッキーでした。今後快適なオンラインの環境から離れられるだろうかと心配です。

ところで、歯は骨と同じ硬組織です。歯はむき出しの臓器であるということ。体のどこをみても骨がむき出しになっているような部分はありません。体にとつては非常に特殊な環境なのです。固い食べ物、歯を溶かすような食べ物を歯を使って咀嚼します。まさに劣悪な環境です。固い歯の中にはすぐそこに神経があり、歯の周りは繊細な歯茎が取り巻き、歯周ポケットを通じて体の内部とつながっているのです。最近、マウスピースを必要とする患者様が増加しています。歯そのものを守るため、顎関節を守るためなど要因は様々ですが、知覚過敏症を防ぐためにも使われます。多くの場合歯肉の退縮やエナメル質の損傷が原因となるのですが、歯には肉眼では見えない無数の象牙細管といわれる穴が開いています。歯周病で歯茎が下がったり、歯ブラシの不適切な使い方などで歯がすり減ったり、酸性の食品を多く摂取することで歯が解けたり、歯ぎしりで歯が削れたり、食いしばりで歯に強いストレスがかかったりすることで、その象牙細管が開いたままになつてしまい知覚過敏症状が発生します。マウスピースはスポーツ選手がするものというイメージがありますが、知覚過敏症の患者様にも使用されています。中にはマウスピースが無いと寝られないという方も大勢いらっしゃいます。歯周病、虫歯による細菌感染、そして力の配慮がよい良い口腔環境を保つキーワードです。体も心もストレスによる力には気を付けましょう。

○ ● ○ スタッフ情報 ○ ● ○

こんにちは、歯科衛生士の佐藤です。新型コロナウイルスが蔓延し、自粛生活が始まってから1年という長い年月が経ってしまいましたが、まだしばらくは我慢が続くそうですね。

私の大好きな東京ディズニーリゾートにもまだまだ行けそうにないので、お休みの日はお家でディズニー作品の映画を観て過ごしています。昔懐かしい作品もデジタルリマスターされていて、とつても映像が見やすく綺麗で見ているだけで癒されています。ディズニーの作品は好きなものばかりで、観れば観るほどディズニーに行きたくする熱量が増えるという悪循環ですが、笑笑。いつかまたディズニーに行けることを夢見つつ、この非日常が1日でも早く終息することを願い自粛生活を続けていきます。

◇ ◆ ◇ 耳より情報 ◆ ◆ ◆

こんにちは、歯科衛生士の浅尾です。みなさんは、朝の歯磨きはいつしていますか？私は目覚ましの意味も込めて、朝起きてすぐに歯磨きをしています。お口の中の細菌は、夜寝ている間に増えます。起きてすぐは1日の中で最も細菌が繁殖している状態です。これは、睡眠中にお口の中を洗浄する効果がある唾液の分泌量が減ってしまうからです。その状態で、飲んだり食べたりすると、お口の中で増えた雑菌も一緒に体内に入れてしまうこととなります。ですから、腸内環境を乱してしまうことがあり、風邪などの健康状態にも影響を及ぼす可能性が考えられます。食後の歯磨き以外にも、朝起きてすぐの歯磨き習慣も是非取り入れてみてください！



今月の処方箋

「日にち薬」



誰も生きていれば、辛いこと、悲しいこと、苦しいことがある。でもそれは時間が過ぎることで癒される。京都発祥の言葉のようですが、ちょっと癒されますね。