



きた歯科だより

LINE予約



発行/ きた歯科医院 〒520-2331 野洲市小篠原 2215 ☎077-588-5885

ホームページ <https://www.kita-dental.jp> Eメール info@kita-dental.jp

八月を迎え、日本各地で最高気温が40℃に近づき、命の危険を感じる猛暑日がしばらく続きそうです。診療室と待合室は冷房で快適に過ごせるように温度管理をしていますが、仕事中はのどが渇くので、こまめに水筒のお茶を飲んで熱中症対策をしています。皆様におかれましては、強い日差しの中をご来院頂き、熱中症にならないか毎日心配しています。酷暑の中、皆様、お元気で過ごしてでしょうか。院長の喜多です。

ご来院の際に、もし体調がすぐれない場合は、ご遠慮なくスタッフまでお申し出ください。医院での患者様への熱中症対策として、①簡単に塩分補強ができる「塩分チャージタブレット」(カバヤ食品)というお菓子を受付に設置しました。このお菓子は、スポーツドリンク味、塩レモン味、梅味の3種類の味があり、水と一緒に食べることで、効果的な水分と塩分の補給が可能になります。厚生労働省は水分と塩分の補給の目安として0.1～0.2%の食塩水を推奨しているため、水100mlに対して、このお菓子を1～2粒食べると、推奨される水分と塩分をバランス良く補給出来るようです。また、このお菓子には、汗に含まれるミネラルのナトリウムも配合して、大量に汗をかいた時に役立つそうです。②熱中症対策の水分補給として、ご来院の際には、水かお茶をペットボトルや水筒に入れて、ご持参頂くことをお勧め致します。もし、緊急時の水分補給が必要な場合には、熱中症対策にも適した食塩相当量を含む清涼飲料水(塩味のライチ果汁のジュース)や、スポーツドリンクを備えました。のどが渇いて気分が悪くなられた時には、ご遠慮なくお申し出ください。特に、高齢者の方は脱水症状にご注意ください。③強い日差しを受けながら高温の外を数分間歩いて、体内の体温が上昇し、自然と体温が下がらない場合には、熱中症になります。体温が高くなった場合には、首の両側や、わきの下、足など太い動脈が通っている部位を、保冷剤などで冷やす必要がありますので、保冷剤も準備しました。ご来院の際には、まずは設置してある自動体温計で体温を測定してご確認ください。

ちょっと変わった 今日は何の日？



夏の暑い太陽の下、キラリと輝く白い歯はステキですよ。 そんな季節だからか、8月は歯に関する記念日がいくつもあるんですよ！

8月1日 歯が命の日

「芸能人は歯が命」というCMが流行った、美白ハミガキ剤「アバガード」の研究・開発を行う、株式会社サンギが制定した記念日です。



8月8日 歯並びの日

正しい矯正歯科治療の普及を目的に、日本臨床矯正歯科医会が制定した記念日です。笑い声の「ハッハッ」に由来しています。

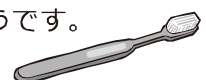


8月21日 ホワイトティースデー

「8・21」の語呂合わせから、口腔ケア用品を製造・販売しているデンタルプロ株式会社が制定した記念日。白い歯は健康な歯の象徴ということで、ホワイトティースデーと名づけられました。

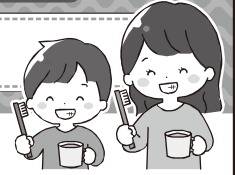
8月24日 歯ブラシの日

口腔ケア用品を製造・販売している、株式会社オーラルケアが制定した記念日。「8・2・4」の語呂合わせが由来だそうです。



美しい健康な歯で幸せな人生を!

歯の寿命、健康への影響、顎関節症のリスク...「噛み合わせ」って意外と大事!



お口の健康を考えた時、多くの人はむし歯・^{しゆうびょう}歯周病の予防や治療が思い浮かぶのではないのでしょうか? もちろんこれらも大切ですが、それに加えて大事なものとして挙げたいのが「噛み合わせ」です。「噛み合わせ」に不具合があると、歯の寿命が短くなったり、顎関節症のリスクが高まったり、さらには腰痛や頭痛といった体への不調にもつながります。そこで今回は、意外と見落としがちな「噛み合わせ」の重要性についてお話しさせていただきます。

理想的な噛み合わせとは?

主に次のような状態が理想的な噛み合わせとされています。

前歯

上下の前歯が顔の中心で揃っている。上の歯が下の歯を2~3mm程度おおっていて、軽く隙間が空いている。

奥歯

上下の歯が互いに噛み合っている。



顎関節

口を開閉した時に違和感がない。
口を開いて指三本が縦に入る。



噛み合わせが悪いとどうなるの?

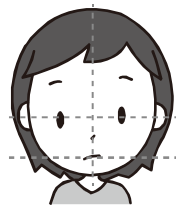
噛み合わせが悪いと、さまざまな悪い影響が出てきてしまいます。いくつか代表的なものをご紹介します。

① 歯の寿命が短くなる

噛み合わせが悪いと特定の歯や歯ぐきに過度な負担がかかるため、歯の寿命を縮めてしまうことがあります。さらに、歯をみがいても歯垢がたまりやすくなるため、むし歯や歯周病のリスクも高まります。また、悪い噛み合わせの影響で日常的に口呼吸をしている場合は、お口の中が乾燥しやすくなるため、お口の中の疾患や口臭につながることもあります。

② 顔の形がゆがむ

噛み合わせに違和感があり、常に左右どちらか一方で噛んでいたりすると、顔の筋肉にも左右差が生じてしまい顔の形がゆがんでしまいます。さらには、目の大きさやシワの入り方にも左右差が出ることもあるようです。



③ 顎関節症になりやすい

顎関節症とは、あごの関節やその周囲の筋肉に痛みなどの症状が現われる病気です。口を開けた時にカクンと音がしたり、痛みを伴ったりします。発症原因は噛み合わせだけではなく、噛み合わせが悪いとあごの関節に負担がかかり、顎関節症を引き起こしやすくなります。



④ 頭痛を引き起こすことも

悪い噛み合わせの影響であごの位置がズレていたりすると、頭を支えようと一部の筋肉に負担がかかるため、それが原因で頭痛を引き起こしてしまうことがあります。こういった負担や痛みが、さらに首や背中、腰などのコリや痛みを引き起こす場合もあります。

噛み合わせは常に変化していますので、噛み合わせに違和感がある場合はお気軽にご相談ください。

あなたは知ってる？

歯とお口のクイズ

こゝがせつし
咬牙切歯の意味とは？

「歯に衣着せぬ」「歯が立たない」「目には目を、歯には歯を」など、『歯』が使われている慣用句やことわざはいろいろありますよね。では、同じく「歯」が使われている四字熟語の『咬牙切歯』の意味は何でしょう？

1



悔しがること

2



嬉しがること

3



悲しがること

楽しく知識を身につけましょう。「答え」は他のページに載っています。



季節の健康メモ



50歳代の女性に多い「シェーグレン症候群」とは？

シェーグレン症候群という病気をご存じですか？ この病気は唾液や涙の分泌が減る膠原病の一種で、国の指定難病のひとつです。特に50歳代に多く、患者さんの9割は女性です。2011年のデータによると患者数は全国で約6万8000人いるそうですが、自覚されていない方を含めると、潜在的な患者数はもっと多いと考えられています。



シェーグレン症候群の原因

この病気が発症する根本的な原因は今のところ解明されていませんが、遺伝や環境的な要因などによって免疫のバランスが崩れ、免疫が暴走して体の組織を攻撃することでさまざまな症状が現れることがわかっています。また、男性よりも圧倒的に女性が発症しやすいことから、女性ホルモンの関わりも指摘されています。

シェーグレン症候群の症状

主な症状には「口と目の乾燥」と「全身症状」があります。

口と目の乾燥

唾液腺や涙腺が自分の免疫に攻撃されて炎症を起こすと、唾液や涙の分泌が減ります。特に唾液が減る「ドライマウス」の症状は、約8割の患者さんに見られる症状です。

【唾液腺が炎症を起こすと？】

- 口の中が乾燥する ●唾液が出ない
- 食べ物が飲み込みにくい
- むし歯が増える ●唾液腺が腫れる

【涙腺が炎症を起こすと？】

- 目が乾燥する ●涙が出ない ●目がゴロゴロする
- 視力が低下する ●目が充血する



全身症状

口や目の乾燥のほか、初期症状のひとつに寒さや冷たい水によって指先が青くなる「レイノー現象」があります。また、関節の痛みや腫れ、体のダルさといった症状や手足のしびれ、咳、腎機能の低下など、こういった全身症状は多岐に渡ります。



50歳代前後の女性は、更年期などとも重なって体調が悪くても年齢のせいにかがちですが、口や目の乾燥が3か月以上続くような場合は、ぜひ専門医にご相談ください。



体のプチ不調を
サクッと解決!

手軽にできるおうちヨガ

ストレートネックを改善させる「らくだのポーズ」

首の骨は横から見るとゆるやかなカーブを描いていますが、悪い姿勢を続けていると首の骨がまっすぐなストレートネックになることがあります。スマートフォンやパソコンの使用時間が長い方に多いこのストレートネックは、肩こりや腰痛、頭痛などの原因にもつながってしまいます。

そこで今回は、ストレートネックの改善に有効な「らくだのポーズの簡単版」をご紹介します。

①



ひざ立ちになり、
ひざは腰幅に開きます。

②



両手を腰に当てて息を吸った後、吐きながら手のひら全体で骨盤を前に出すようにしながら、胸を引きあげて目線をななめ上に向けながら、自然な呼吸を3~5回繰り返しましょう。

最後はあごを引きながら、ゆっくりと上半身を元の①の位置に戻します。

ポイント □無理に腰は反らせないようにしましょう。 □手のひらで骨盤を押し出し胸を開くイメージで。



電子レンジを
上手に活用!

時短&簡単レシピ

レンジチャーハン

材料(1人分)

- ごはん……………茶碗1杯分
- 長ねぎ……………1/2本(60g)
- ベーコン……………40g
- 卵……………1個
- ①鶏がらスープの素…小さじ1/2
- ②ごま油……………小さじ1
- 塩……………少々
- パセリ……………適量

栄養成分値(1人分)

- エネルギー……………528kcal
- 塩分……………2.5g
- たんぱく質……………14.1g

手順・作り方

- ①長ねぎは粗いみじん切りにする。ベーコンは5mm角に切る。
- ②耐熱ボウルに、ごはんとう卵を入れて混ぜ、さらに①と②を加えて混ぜる。
- ③②を電子レンジ(600w)で3分加熱して取り出し、上下を返すように混ぜる。さらに1分加熱して混ぜ、パラパラになったら塩で味を調え、皿に盛ってパセリを散らす。



ワンポイントアドバイス/

鶏がらスープの素を顆粒コンソメ、ごま油をバターに変更するとピラフになります。電子レンジでの調理は、加熱ムラが起りやすいため、加熱後に一度混ぜ、加熱が不十分な場合は数十秒ずつ追加で加熱してください。

歯とお口のクイズ

【答え】

①悔しがること

「咬牙」は「歯を噛みしめる」、「切歯」は「歯ぎしりをする」という意味で、これらを使った四字熟語『咬牙切歯』は「歯をくいしばるほど悔しがること」を意味します。「切歯咬牙」という場合もあります。