



ひな祭り・ホワイトデー・卒園・卒業...とイベントが続く3月になりました。梅の開花やスギ花粉情報など、春らしい話題も聞こえてくるようになってきましたね。花粉症の方にとっては「憂鬱な春」の訪れでしょうか。今年の花粉の飛散量はほぼ例年通りだそうですよ。花粉症の方は、マスクで口元を隠しているからといって、歯のお手入れを怠らないようにしましょう。4月から新生活がスタートする方は、環境に慣れるまで通院の予定が組みにくくなると思われるので、今のうちに時間を作って歯科検診を受けましょう。

おざわ歯科医院からのお知らせ



3月26日(木)から30日(月)まで、
院長は、南カリフォルニア大学の
臨床研修コースに参加するため、出張致します



3月の月間目標

『予測と確認を心がけよう』

当院では月間目標をかかげています。診療中、予測することで、準備や治療がスムーズに進み、内容をしっかり確認することを心がけて、常に安心、安全な医療を提供できますよう努力してまいります。

3月の予定

3 / 4(水) AM 休診 PM 矯正診療

3 / 18(水) AM 診療 PM 診療

3 / 7(土) AM 診療 PM 休診

3 / 19(木) PM 矯正相談 18:30 ~

3 / 11(水) 25(水) 休診

3 / 20(金) 祝日のため休診

花粉症と歯周病

花粉症の方にとって、この季節の歯の治療はつらいですね。なんといっても、くしゃみ・鼻水・鼻づまり等で、鼻で呼吸ができないのですから。きっと、治療を中断して「花粉症の症状が治まってから出直します」という方もいらっしゃることでしょ。花粉症がお口の中にも影響するってご存じでしたか？

花粉症とお口の乾燥

花粉症の主な症状の鼻水・鼻づまり。鼻がつまると鼻での呼吸が難しくなり、口で呼吸することになります。長時間、口呼吸をしていると、口の中の水分(唾液)が蒸発しやすくなり、口の中が乾燥してしまいます。また、花粉症のアレルギー症状を押さえる薬には、唾液の分泌量を少なくしてしまうものが多いので、鼻で呼吸できるようになっても、口が渇く状態が続きます。

口が渇くのはいけないこと？

通常、私たちの口の中は、唾液の力で中性に保たれています。食べたり飲んだりすると口の中が酸性に傾き、エナメル質が溶け始めます。それを唾液が中和して、溶け出した歯の表面を修復するのです。口が渇くと唾液の量が減り、この作用が働きにくくなりますし、洗浄作用も弱くなるので、食べかすや歯垢がつきやすくなります。このように、お口の中が乾燥すると、口内環境は確実に悪くなっていくのです。私たちの唾液は働き者なんですね。

口呼吸と歯周病

口呼吸のために口が渇き、口内環境が悪くなると、お口の中が不潔になり、そのために口臭も強くなります。唾液の働きが悪くなると、歯の汚れが落ちにくくなるし、再石灰化が進まないいで虫歯になる可能性も高くなります。また、歯や歯ぐきが乾燥することで、歯周病菌が粘りを持って歯にへばりつきます。渇いた口の中は、歯周病菌が繁殖しやすい湿度なのです。

花粉症のせいで歯周病にならないために

この時期は、口内環境の良い状態を保つために、特にオーラルケアに気をつけましょう。

歯をきちんと磨くこと

いつもより丁寧に、こまめに歯を磨きましょう。

水分を多目にとること

砂糖の入っていないお茶や、殺菌作用のあるハーブティーなどがおすすめです。

常に唾液が分泌している状態にすること

シュガーレスガムやお口に良い機能があるデンタルガムを噛むと、唾液腺が刺激されて唾液がたくさん出ます。



おざわ歯科医院



《新建築社》の取材のおはなし

院長の友人である当院の設計士 長坂 大教授(京都工繊大学)より、ご紹介があり3月に“新建築”の取材を受けることになりました。建築界では、権威ある建築総合専門誌で、環境などさまざまな視点より国内の新しい建築作品の紹介をしています。年内に、当院の外観や、玄関、新診療室、ロビー、テラスのお写真や設計理念などが、掲載される予定です。

= おざわ歯科医院 平塚インプラントセンター =

住 所 : 神奈川県平塚市片岡129
電 話 : 0463-58-0230
診療科目 : 一般歯科・小児歯科・口腔外科・矯正歯科・審美歯科・インプラント
ホワイトニング

OK!



交通手段 : 平塚インターより秦野方面に車で1分 駐車場 約27台分有
片岡バス停下車 徒歩1分

= 診療時間 =

毎月第1水曜日午後は矯正専門となります
毎月第4木曜日午後18:00より矯正相談となります
土曜日の午後は17:00迄となります

	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~130			休				休
14:00~18:30							休