

おざわ歯科医院

デンタルニュース

DENTAL NEWS

2011年

9月号

今年の中秋の名月は9月12日(月)だそうです。きれいな満月が見られるといいですね。ところで、日本では月に「お餅をつくウサギ」がいるとされていますが、これは中国の仏教説話から伝わったとされています。ちなみに中国ではお餅ではなく、「薬草を挽くウサギ」なんだそうです。

また、海を越えれば月の模様は様々な動物や人に捉えられています。例えばモンゴルでは「犬」、アラビアでは「吼えるライオン」、南ヨーロッパでは「大きなハサミのカニ」、北ヨーロッパは「本を読むおばあさん」、東ヨーロッパやアメリカは「横向きの女性」、南部アメリカは「ワニ」などなど。月は地球に対して常に同じ面を向けているのに、地域や文化でこんなに違うなんて面白いですよ！

改めて月を見ると、皆さんは何に見えますか？ちなみに日本のお月見は五穀豊穡を感謝すお祭りです。秋のおいしい食べ物を食べられることに感謝しつつ、食後には歯磨きを！また、季節の始まりには歯科検診を受けに来てくださいね。

おざわ歯科医院からのお知らせ



おいしく食べた後には
歯磨きをしましょう



9月のお休み

9月7日(水) AM 休診 PM 矯正

10日(土) AM 診療 PM 休診

14日(水) 一日休診

15日(木) PM 矯正相談

19日(月) 一日休診

23日(金) 一日休診

10月のお休み

10月8日(土) 一日休診

10日(月) 一日休診

12日(水) AM 診療 PM 矯正

19日(水) 一日休診

20日(木) PM 矯正相談

26日(水) 一日休診

口内炎のはなし

口内炎とは？

体調を崩している時や忙しいとき、季節の変わり目などに気付くとお口の中にできている口内炎。食事の度に痛んだりして厄介ですよ。口内炎とは、お口の中の粘膜に炎症が起こった状態のことを言い、症状や原因によりいくつかの種類があります。



口内炎の種類

- ・アフタ性口内炎 ...口内炎の中で最も多いタイプです。表面が白く周囲が赤い潰瘍（円形またはだ円形で中央部が浅くくぼんでいる。直径2 mm 程度。）ができる口内炎です。体の調子が悪い時に罹りやすいようですが、確かな原因はわかりません。
 - ・カタル性口内炎... 口の中の粘膜が赤く炎症を起こしたり、白濁、ひび割れなどを起こす口内炎です。入れ歯や矯正器具などで、お口の中の粘膜に刺激を受けた場合や、虫歯や歯周病などで、口の中の衛生状態が悪かった場合などに罹ります。
 - ・ウイルス性口内炎...単純ヘルペスウイルスなどの感染が原因のヘルペス性口内炎など、ウイルスの感染によって罹る口内炎です。ヘルペス口内炎は、くちびるや口の中の粘膜に小さな水疱ができ、破れてびらんや潰瘍になります。強く痛みます。
 - ・カンジダ性口内炎...カビの一種であるカンジダ菌の増殖によって罹る口内炎です。痛みはあまりありませんが、お口の中に白い苔状の斑点ができ、放っておくとお口全体から喉や食道、肺にまで広がる場合があります。免疫力が低下している場合にかかります。
- その他に、食べ物などによるアレルギー性口内炎や、ヘビースモーカが罹るニコチン性口内炎などがあります。なかなか治らない口内炎は、初期の口腔ガンの場合もあります。早めに来院してください。

口内炎の予防法と対処法



栄養バランスの良い食事

口内炎で最も一般的なアフタ口内炎は、確かな原因はわかりませんが、からだの免疫力が低下した時に、口の中の細菌によって引き起こされたり、胃腸などの内臓障害が主な原因と考えられています。予防法としては、栄養バランスの整った食事を心がける。睡眠をしっかりと、ストレスを溜めない。普段から正しいブラッシングを心がけ、お口の中を清潔に保つなどが大切です。

また罹ってしまったら、洗口剤やイソジンなどでうがいをする。香辛料などの刺激の強い食べ物は控える。タバコやお酒は控える。睡眠を十分にとって体調を整えるよう気をつけてください。また、昔ながらの知恵で「はちみつ」が口内炎に効くといわれています。直接患部に塗るのは激痛が伴いますが、お湯やお水などに溶かして飲むのも効果的だそうです。

口内炎自体は重度の病気ではありません。普通は放っておいても1週間程度で治ります。しかし、数週間経っても治らない、何度も繰り返して罹る、白い斑点ができた、腫れてきた、など異常が見られた場合は、重大な病気が隠れている場合があります。早めにご来院のうえ先生と相談してください。



唾液検査であなたの本当の虫歯の原因は？！

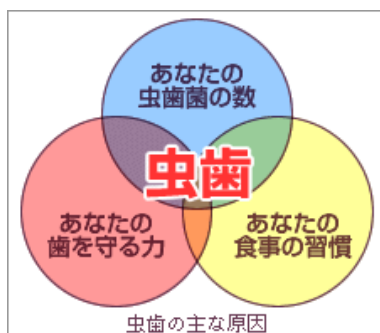
皆さまはなぜ虫歯ができると思いますか？同じ様に甘い物を食べても、同じように歯を磨いても虫歯になりやすい人と虫歯になりにくい人がいます。

ヒントは、口の中にある唾液です！

もしあなたが虫歯の予防をしたいとしたら、虫歯の原因について知り、そしてあなたに合ったお口のケアをすれば、虫歯はしっかりと予防できます！！それにはまず**現在の口腔内がどのような状態か**を知ることが必要です。

口の中の菌の数、唾液の抗菌力、中和力、自分の食生活と菌の関係などなど・・・。

虫歯の原因となるものは3つ！



1. 虫歯菌の数
2. 口の中の抗菌力
3. 食事の習慣

検査によって、お口の特徴がわかれば患者様が生涯自分の歯を健康に保てるようにアドバイスしていくことができます。虫歯ができるたびに治療するよりも健康でより経済的です。そして、原因を調べることで、あなたに合った虫歯の予防法を知ることができます。

この検査は、**WHO(世界保健機構)の調査**でも、使われている最新の検査方法です



実際の検査セットです。

お子様でも出来る検査です。

これから先虫歯にならない可能性を科学的なデータをもとに大幅に高め健康で豊かな生活を送ることが出来ます。まずは出来ることから始めてみませんか？

ozawa dental clinic

おざわ歯科医院  平塚総合歯科センター

<http://www.ozawa-dental-clinic.com/>