



GREETING

ごあいさつ

今年も早いもので師走です。

今年は特に自然災害が多い年でしたね。被害に遭われた方々には一刻も早い復興を願うばかりです。当院でもスタッフの入れ替わりや受付機器の変更、診療方針の転換があったりして患者の皆様にもご迷惑をおかけすることがありました。ここに改めてお詫び申し上げます。

さて、当院ではますます治療だけでなくむし歯や歯周病の予防にチカラを入れて参ります。その中で、患者様方にもご理解とご協力をお願いしたい議がございます。

これまで歯科医院に来られる方は痛みがあったり被せ物が外れたりしてから来られる方がほとんどでした。ですが、そういったかかり方をしている限り、口の中は少しずつ

悪くなることはあっても決して良くなることはありません。実は現状維持すら難しいというのが本当のところ。最低でも現状維持させる為にはまず、ご自身の口の中の現状を知ること、そして診断に基づいて最後まできちんと治療を受けること。その後再び病気にならないように予防に努めることです。さらにより良くなりたいと思われるならばそれぞれのリスクに応じて定期的に予防メンテナンスを受けることです。残念ながら日本の保険制度は病気のある人にだけ保険が適応される言わば疾病保険制度です。健康な人は保険を使わないで自費で予防しなくてはならないのです。そこで当院では自費専用のメンテナンスを導入するに至った訳です。

今年の後半に話題に挙がったキーワードに自己責任という言葉がありますが、健康を獲得するも失うもまさしく自己責任の世の中です。そこで皆さんはどの道を選ばれるでしょうか？

院長 木場 秀隆



歯
っとする話。
意外と知らない
歯科コラム

乾いたお口は危険がいっぱい

「ドライマウス」のお話

ドライマウスは唾液の分泌量が低下し、口の中が乾燥する病気です。重症化すると日常生活に支障をきたすこともあります。

◆ ドライマウスになると…

- ・ むし歯・歯周病のリスクが高くなる
- ・ 舌がヒリヒリ痛み、ひび割れが発生する
- ・ 食べ物の味が分からなくなる
- ・ 食べ物が飲み込みにくくなる
- ・ 口臭が悪化する



▲ひび割れた舌

◆ ドライマウスの対処法

◆ こまめに水分補給する

水分不足の場合、唾液が生成されません。こまめな水分補給を心掛けましょう。

◆ 鼻呼吸を心がける

お口での呼吸は危険です。できるだけ意識して鼻で呼吸をしましょう。

◆ よく噛んで食べる

唾液は、食べ物を噛めば噛むほど分泌されます。十分噛んで食べましょう。

「ドライマウスかも」
と思ったら、まずは
ご相談ください！



つくって美味しい！食べて元気！**歯にいいレシピ**

豚肉の海苔チーズ巻き



材料 (3人分)

- 豚ロース肉……………6枚
- 塩、こしょう……………適量
- スライスチーズ……………3枚
- 焼き海苔……………6枚
- 醤油・みりん……………各大さじ1/2

※ チーズはとろけない物がおすすです。

作り方

- ① 豚肉に塩コショウをして、海苔を乗せます。
- ② 半分に切ったチーズを海苔の上に寄せ、その上に梅肉をペースト状にしたものを寄せ、クルクルと巻きます。
- ③ フライパンをサラダ油を熱し、肉を転がしながら色が変わるまで焼きます。
- ④ 醤油とみりんをあらかじめ合わせておいて一気に加え、蓋を閉めて弱火で2、3分ほど火を通します。
- ⑤ 中まで火が通ったら完成です！

チーズに含まれるカルシウムが歯を強くしてくれます。また、梅によって唾液も出るの、むし歯予防にも。美味しく食べてお口の健康を保ちましょう！



お口に違和感を感じることも！

感染症のおはなし



今年は首都圏を中心に風疹（ふうしん）が流行しています。風疹患者が増えていると聞き、予防接種を受ける方が増えているようです。風疹や麻疹（はしか）等の感染症には口の中にも影響を及ぼすものがあります。今回はその一部をご紹介します。

麻疹・風疹・水ぼうそう・おたふく風邪の特徴

皆さんは感染症についてどのくらいご存知ですか？



ウイルスや細菌が体内に侵入して様々な症状が出るものを「感染症」といいます。

今回ご紹介するのはほんの一部ですが、感染経路や症状等を把握して、いざという時にお役立てください。

	麻疹	風疹	水痘(水ぼうそう)	流行性耳下腺炎(おたふく風邪)
症状	一生に一度は必ずかかる病気です。二峰性の発熱があり、再発熱時に発疹ができ、しばらく色素沈着が残ります。	軽い風邪のような症状から始まり、発疹、発熱、後頭部リンパ節腫脹などが見られます。発疹や発熱は3日程で治ります。	風邪のような症状から始まり、発症から1、2日後お腹や背中に小さな赤い発疹が現れます。	耳下腺部（耳たぶ～耳の前のあごのライン）が腫れ、38度以上の発熱と頭痛や食欲低下など風邪と似た症状が現れます。
感染経路	空気感染	飛沫感染	空気・接触感染	飛沫感染
潜伏期間	5～21日	12～25日	10～21日	12～25日
感染力	きわめて強い	麻疹や水痘よりは強くない	きわめて強い	麻疹や水痘よりは強くない
お口への影響	口内(奥歯のすぐ横の粘膜)に「コプリック斑」という白斑が見られます。	口内(口蓋)に「フォルハイマー斑」という点状紅斑・紫斑が見られます。	口腔粘膜や舌にも発疹ができます。その後破れて潰瘍を作ります。	唾液を分泌する唾液腺が腫れるため、口を開けたり飲み込む際に痛みが出ます。



肺炎や中耳炎を合併しやすく、重症化すると脳炎を引き起こし、まれに死亡することもあります。

妊娠初期の女性が風疹に感染すると、生まれた赤ちゃんが「先天性風疹症候群」を発症する確率が高くなります。

発疹における細菌の二次感染が最も多いです。この他中枢神経において髄膜炎、急性小脳失調症の可能性もあります。

一生治らない重度の難聴になることがあります。毎年約30人程ですが、脳炎が起り、障害が残る場合もあります。

感染症にかからないために



感染症にかからないためにはそれぞれの流行状況を調べ、流行時には人混みを避けるようにしましょう。もしもかかってしまったら、まずはかかりつけ医、医療機関に電話で伝えましょう。受診の注意点等をよく聞いて、その指示に従ってください。医療機関への移動の際には、周囲への感染を防ぐためマスクを着用し、公共の交通機関の利用を出来るだけ避ける周りへの気遣いが必要です。

Pickup

お口が痛い時に食べやすいもの

上記で紹介したように感染症の中には、お口に影響を及ぼすものがあります。痛みがあっても食事が取りづらい状態でも、少しでも栄養を補給して、早く治るように心がけることも大切です。

ヨーグルト



食べ物を脂肪の膜に包んで喉の通り抜けを助けてくれます。

豆腐



柔らかく噛むことが少なくても消化しやすい豆腐がおすすです。

うどん



包丁で5cm程度に切ると一口で食べやすく、患部を刺激しにくくなります。

「感染症かも」と思ったらできるだけ早めに専門の医療機関を受診しましょう！

