

「唾液のお話」最終回はよくある質問 唾液のQ&Aです。



Q1 高齢者になると唾液の成分は変化するの？

A 抗菌物質が減ってしまうことが知られています。したがって、高齢者は若い方よりも口の中に菌が増えやすい状態になっています。

Q2 唾液がよく出る食べ物は？



A 酸味のあるものです。ただ、歯をとく原因にもなりますので回数や時間を気をつけましょう。

ガムを噛むと唾液が増えます。その場合は、お砂糖を含まないキシリトールのおススメです。



食事ではしっかり噛むことが大切です。根菜類・豆類など噛み応えのある食品メニューがいいですね。



また、食材を大きめに切ることによって噛む回数が自然と増え、唾液を増やすことができます。

4回に分けて、唾液のお話をさせていただきましたが唾液の素晴らしさを少しお伝えできたと思います。他にも、会話をスムーズにしたり、いい歯を維持する役割があったりとまだまだ奥深そうです。いい唾液を出して、健康で心豊かな生活を送りましょう！
☆藤原☆

口腔ケアと常用薬剤

体の病気によって、何らかの薬剤を服用している方が多いと思います。それらの薬剤は、口の中に何らかの影響や具体的な症状を伴う事があります。



薬剤は口の中が不潔になりやすかったり、口腔乾燥を起こしたりします。このような、口の中の症状から疑う薬剤をまとめてみました。

* 歯肉の肥大増殖・歯肉からの出血
高血圧などの薬(ニフェジピン)
けいれん発作の薬(ヒダントイン)
高凝血剤(ワーファリン)



* 口腔乾燥
抗精神薬・抗うつ剤・抗パーキンソン薬
抗リウマチ薬・抗ヒスタミン剤・抗アレルギー薬
血管拡張剤・気管支ぜんそく治療薬など



* 口内炎
抗生物質・ピリン系剤・抗てんかん剤・抗精神薬
ヨード剤など



* 口腔カンジダ症
抗菌剤・ステロイド剤・抗腫瘍剤

* 味覚障害
高血圧症治療薬・抗リウマチ薬

薬剤の影響でたとえこのような症状をきたしてもそれに対応した口腔ケアをきちんとすると症状を抑えることができます。専門的口腔清掃として、歯科医院でのクリーニングがおすすめです。
☆吉川☆



体調不良に注意

年度の変わり目であるこの時期は、環境の変化や急な温度の変化で体調を崩す人が増えています。

この時期を健康に乗り切るためには、自律神経をコントロールすることが大事になってきます。

自律神経をコントロールするには...

- ・体温調節に気を付ける
 - ・規則正しい食生活を心がける
 - ・適度な運動をする
 - ・睡眠時間をしっかりと確保する
 - ・朝日を浴びる
- 生活習慣を見直して、健康に過ごしましょう！ ☆佐藤(嘉)☆



よく噛むことは大切

みなさんはよく噛んで食べていますか？「よく噛む」という食べ方は歯周病や虫歯の予防に大切な要素です。最近では、硬い物を上手く噛めない子供が増えています。

子供の好物は柔らかい物が多く、柔らかい物を多く食べることで、顎の成長が遅れがちになります。結果、歯の成長とのバランスの崩れから歯並びが悪くなることも多くなってしまいます。

現代人は、昔に比べると噛む回数が減っていると言われています。昭和10年代の頃と比べると約半分ということです。噛む回数が少ないと、唾液の分泌が少なくなってしまいます。唾液には歯周病菌や虫歯菌の繁殖を抑え、口の中の環境を整える作用があります。「ひと口20~30回」を目標によく噛んで食べる習慣をつけましょう。
☆斉藤☆

子供の歯磨き中の事故

もうすぐGWです。旅行や帰省の際にはしゃいで歯磨き中に走り回って転倒し、歯ブラシが喉に突き刺さってしまうのは連休も楽しめません。さらに、歯ブラシには細菌がたくさんいるためそこから感染することもあります。

歯磨き中は走り回ったり、ソファなどの高い所から落下することなどないように、しっかり気を配ってあげましょう。
☆小山☆



歯のかたち

人の歯の形態には違いがあり切歯・犬歯・小臼歯・大臼歯に区別されます。これを異形歯性と呼びます。対して爬虫類以下の動物では、全ての歯がほぼ同じ形の同形歯性です。これは、哺乳類が草食・肉食・雑食・果実食・魚食などへ適応することにより、歯に様々な形態が生まれた結果と考えられます。



切歯は物をかみ切る作用、犬歯は物を引き裂く臼歯は物をすりつぶす作用にそれぞれ適した形をしています。また、歯の表面には凹凸があり、その形態も例えば同じ臼歯であっても、第一臼歯と第二臼歯では異なります。

スタッフ紹介

歯科衛生士の佐藤詩穂です。動物が好きで、家ではダックスフンドを飼っています！！旅行も好きで、今年のご朱印帳を作りたいと思っています。

まだまだ未熟物ですが、安心して来院していただけるよう精一杯頑張ります。よろしくお祈り致します。



衛生士山家のヒスケアジェル体験レポート

私は全体的に知覚過敏があります。例えば歯医者にあるウォーターサーバーの水はしみるのでお水を飲む時は、必ず熱湯で割ります。

そこで、今回当院で販売しているヒスケアジェルという知覚過敏用の歯磨き剤を使ってみることにしました！！

私は辛い味の歯磨き剤は苦手で、すぐにうがいでしまうのですが、このヒスケアジェルはソフトミント味なので辛い味が苦手で、うがいをせずに何分も磨くことが出来ました。

現在使用して3カ月くらいたちましたが、しみる症状が軽減しウォーターサーバーの水も熱湯で割らなくても飲めるようになりました。

もし知覚過敏と診断され、しみる症状でお困りの方は個人差はありますが、ぜひ使ってみてください。
☆山家☆



さらに、人種によっても歯の形に特徴があります。モンゴロイドでは、上の中央に位置する歯(中切歯)の舌側面のくぼみ(シャベル型)がみられることがあげられます。皆さんも一度鏡でご自分の歯の形に注目しながら、歯磨きをされてみてはいかがでしょうか？汚れが溜まりやすい凹凸部分がわかっていると効果的におそうじできると思います。
☆山城☆

正しい歯磨きしてますか？

プロフェッショナルケア セルフケア

歯科医院でのクリーニング 自分で歯磨きなど口腔内ケア 予防歯科

歯磨きに自信があると答えた100人の約8割は磨き残しがあるという調査があります。年代別に見ると20~30代が最も磨けていなく20代は成人の中で歯科受診率が最も低いそうです。磨き残しの多いところは

- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯茎の境目
- ③ 奥歯の奥



毎日の正しい歯磨き『セルフケア』と歯科医院での定期的なクリーニングの『プロフェッショナルケア』を受けて虫歯や歯周病を予防しましょう。
☆鎌田☆



■診療時間
月・水・木・金・土
午前9:00~19:00
<昼休み13:00~15:00>
日曜日
午前9:00~13:00
<昼休み/なし>

■休診日/火・祝祭日
■予約制
■新患・急患随時受付しております。



発行元 泉MK歯科クリニック

TEL.022-373-0020
FAX.022-373-0040