

梅雨に起こる変化

梅雨の時期になると、歯が痛むという経験はありませんか？
これは気圧の変化に原因があるそうです。よく、標高の高い山に登山するとお菓子の袋がパンパンになる、飛行機に乗って耳がキーンと痛むという話を聞きますね。

実は梅雨の時期、歯の中でもこれと同じようなことが起こっています。歯の神経が入っている空洞は普段、外の気圧と等しくなっています。

しかし、短期間で外の気圧が下がるとその気圧差で、歯の内側に圧がかかり一時的に痛みが出ることもあるそうです。

この時に激しく痛む歯がある場合は虫歯であることがほとんどです。お困りの方は、ぜひ一度ご相談ください！虫歯を治して楽しい夏を迎えましょう！

☆佐藤（詩）☆



入れ歯の汚れ

入れ歯に付く付着物はデンチャープラークと呼ばれます。この中には、歯に付く付着物（プラーク）よりカビの一種であるカンジダ菌が多く含まれます。この菌は義歯性口内炎の病原の一つと考えられます。また、デンチャープラークは誤嚥性肺炎を引き起こす細菌の配給原になっています。

不潔な入れ歯では、デンチャープラークの形成が多く口臭・残った歯の虫歯・歯周病・粘膜異常の原因となりますので、これを取り除くことが大切です。

入れ歯は、使用後に義歯用ブラシを使って流水下でよく洗きましょう。その際、滑ったり落ちたりして破損しやすいので洗面器などに水を張り、その上で洗うといいでしょう！

就寝の際は、洗浄液につけておくと効果的です。また、お口の中をきれいに保つことも大切です。よくうがいをし、残った歯もしっかり磨きましょ柔らかい歯ブラシで、入れ歯を入れていた部分の粘膜や舌の上の部分も清潔にし、マッサージするいいですね。その際、粘膜が傷ついたり赤くはれて出血しているところがないか点検してください。

もしも気になる場所があれば、いつでもご相談下さい。

☆山城☆

歯石除去は重要です

ある研究で歯石除去をすると、脳梗塞と心筋梗塞のリスクが軽減されるという結果が出ています。脳梗塞は13%、心筋梗塞は24%軽減されるというのです。



研究者は「歯石除去で口腔内のバクテリアを減らし慢性的な炎症を抑える。炎症に伴い細菌が血管の中に入り、脳梗塞や心筋梗塞につながる。また、口腔内の環境を衛生的に保つことが重要」と言います。

歯は重要であり、きちんとしたケアが必要です。

ぜひ、歯科医院での定期的なクリーニングを行ってくださいね。

☆小山☆

妊婦健診を受けましょう

宮城県歯科医師会からの報告によると、宮城県の妊婦さんが歯科医院に受診する率は、他県に比べると圧倒的に少ないそうです。

妊娠中はつわりや食事回数が多くなり、お口の中も不潔になりがちです。

初期の虫歯や歯周炎など、症状がない限り自分自身では気づきにくく、症状が出た時にはかなり進んでいるケースも多く、お腹の赤ちゃんにも（低体重、早産など）影響を及ぼします。

また、出産後は歯科医院に行くのも難しくなります。生まれてくる赤ちゃんの為にも、お母さんのお口の中のケアが大切ですので、症状がなくても1度歯科医院を受診しましょう！！

☆山家☆

歯間ブラシの種類

最近ゴムで出来た歯間ブラシが数社から発売されました。この歯間ブラシについて、質問があったのでどんなものがあるのかをまとめてみました！！

*まずは、歯の隙間にあったサイズを選びましょう。健康な歯肉であれば、歯の隙間は0.5ミリくらいです。

SSSサイズ・・・0.8ミリ

Sサイズ・・・0.8～1.0ミリ

Sサイズ・・・1.0～1.2ミリ I字型は前歯向き

Mサイズ・・・1.2～1.5ミリ

Lサイズ・・・1.5～1.8ミリ

ゴム製の柔らかい歯間ブラシは・・・歯肉にも被せ物にも優しいタイプなので、初めて歯間ブラシを使用する方にオススメです。※注意点※サイズの合わない歯間ブラシを使い続けると、歯の隙間を大きくしてしまったり、歯を削ってしまったりする場合があります。歯間ブラシは、販売先や商品によって様々な物があります。自分に合った物やサイズを選ぶことで、効率よく汚れを取り除くことが出来るので、ぜひ歯科衛生士にご相談ください。

☆吉川☆

日焼け後のアフターケア

<当日>
冷たいシャワーを浴びるか、水風呂に入り、日焼けした所を念入りに冷やしましょう。（冷やしすぎには注意）濡れタオルや保冷剤をくるんだタオルで冷やすのもいいでしょう！！

冷やした後は化粧水をたっぷりつけて、乳液を塗り水分を補給しましょう。こまめに水分補給をし、内側からもケアして下さい。

日焼け後は肌だけではなく、体全体がデリケートな状態のため早めに休むようにしましょう。

<翌日>
食事から栄養をしっかり取り、たんぱく質や亜鉛ビタミンCを積極的に取るようにしましょう。日焼けした翌日は肌がとてもデリケートなので上着を羽織ったり、帽子や日傘を使って肌を守りましょう。

☆佐藤（嘉）☆

唾液リスクテスト始めました

前回までは唾液のすごさ、働きを4回に分けて紹介させていただきましたが今回は、そのプラスαです！！

口の中は、食事中にプラークのPHが下がりますつまり、口の中が酸性になります。それを唾液の緩衝能によって、プラークの酸が中和されます。

PHが上昇することで、再石灰化が起きて虫歯の発生が抑えられるのです。

そんな唾液のパワーが自分にはどのくらいあるか？約10分で唾液のパワーを調べることが出来ます。ご興味のある方は、ぜひスタッフまで！！

※1日3食以外のおやつをダラダラ食べたりお水のかわりに清涼飲料水を飲むことで虫歯のリスクは高まります。☆藤原☆

口臭予防に効果が期待される果物

果物に口臭予防効果があることをご存知でしょうか。ここで、いくつか紹介したいと思います。一つ目はリンゴです。リンゴに含まれるリンゴポリフェノールが口臭の原因となるメチルメルカプタンの発生を抑えます。それだけでなく、リンゴは食物繊維が豊富で歯の表面を軽く磨いてくれます。

二つ目はレモンです。レモンにはクエン酸が多く含まれていますがこのクエン酸には殺菌効果があり、口臭の原因となる細菌を退治してくれます。料理にもレモン汁を利用したり、レモン水も効果的です。

三つ目はキウイです。キウイのアクチニジンという成分が口臭の原因となる舌苔（舌についている白いコケのようなもの）を分解してくれます。

果物には糖分がありますので、食べた後は必ず歯磨きをするようにしましょう。

☆斉藤☆

発行元

泉MK歯科クリニック

■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。

