

ポカン口に注意

ポカン口は口呼吸している証です。口呼吸は鼻粘膜による空中ウイルスが体内に入る防御や、呼吸器の温度や湿度の調節が出来ません。

口呼吸をすることにより、口の中の乾燥や口輪筋の不活性など、様々な問題が出てきます。

運動神経には、中枢系と抹消系の神経があり「歩く」「食べる」は中枢系になります。口をポカンと開けているのは抹消系です。本人が口を開ける意識をしっかりとつ必要があります。

緊張している時、人は口をぎゅっと閉じます。つまり、ポカン口の人には緊張感がないと言えます。口を閉じさせる練習はいくつかありますが、一番簡単なのは、ハガキを2つに折って口にくわえる方法です。でも、なかなかそれだけをやるとやらせるのは難しいので、楽しいことと組み合わせる「ながら訓練」がオススメです。

テレビやゲームなどを見たりしている30分に「ハガキをくわえる」ということと一緒にやってみましょう。★藤原☆

よく噛むレシピ

干すひと手間で、歯触り抜群!!
大根のハリハリ漬け

よく噛むことで、顎を強くし唾液の分泌を促します。歯にいいレシピの紹介です。

- ★材料★
- 大根・・・1本
 - 醤油・・・100cc
 - 砂糖・・・80g
 - 酢・・・100cc
 - 鷹の爪・・・1本

- ★作り方★
- ①大根はよく洗い、皮ごと5mm程度の半月切りにします。
 - ②天氣のいい日に3日間くらい干します。
 - ③保存容器に調味料とちぎった鷹の爪を入れ干した大根を加えてよく混ぜます。

冷蔵庫に入れて一晩味をなじませて完成です!
※調味液に浸かった状態であれば2ヶ月ほど保存可能です。
★佐藤(和)☆

泉MK歯科クリニック

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

誤嚥性肺炎の予防対策

季節の変わり目などは風邪を引きやすい時でもあります。そして怖いのは肺炎です。肺炎にも色々な種類があり、歯科と一番関係がある、誤嚥性肺炎について予防と対策を紹介します。

★誤嚥性肺炎とは、風邪を引いて喉に炎症が起きている人や嚥下障害のある人、慌てて食事をした人などが食物や唾液と一緒に病原菌や口の中の細菌が誤って気管に入り、肺炎を起こすことを言います。

<予防対策>

- ①誤嚥をなくす・減らす。
食べる時の姿勢、食物の形態を気を付ける。
嚥下障害のある人は、口腔機能訓練をする。
- ②細菌の誤嚥・胃液の逆流を減らす。
口腔内の細菌コントロール(口腔ケア)
胃食道逆流を防ぐため30分は身体を起こしている。
- ③肺炎の発症予防。
体力をつける。バランス良く栄養をつける。
適度な運動をする。
- ④肺炎の早期発見。
兆候が出たら病院へ行く。
(せき・熱・たん・元気がなくなるなど)

★誤嚥があっても、必ずしも肺炎を発症せず、誤嚥物と全身の抵抗力の力関係が発症の決め手となりますので毎日の口腔ケアや体力づくり、そして健康な体を作りましょう!
★吉川☆

安眠方法

★就寝前にリラックス状態を作る
リラックス状態を作るには・・・
就寝一時間～二時間前に38～40℃くらいのぬるま湯に半身浴する。

ホットミルクやココアなど、牛乳が含まれる飲み物を入肌程度に温めて飲む。

就寝一時間前から、部屋の電気を消して間接照明にする。

ストレッチをする。

★就寝前に控えること
カフェインを含む物は飲まない。
スマートフォンやパソコンなどの機器を使用しない。
寝酒をしない。
以上を実践して、安眠を手に入れましょう!
★佐藤(嘉)☆

■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。

炭酸水も歯を溶かす!?

～なぜ炭酸水で溶けるのか?～

近年美肌効果や、便秘解消などで人気の炭酸水のお話です。無糖だから虫歯にならない?など質問を受けました。

虫歯のリスクはありませんが、酸蝕症のリスクがあります。虫歯は虫歯の原因菌でなりませんが、酸蝕症というのは、食品などに含まれる酸によって歯の表面のエナメル質が溶けることを言います。

つまり、中性だったお口の中が、炭酸水を飲む頻度が多かったり唾液の減る就寝前に飲む習慣があると、酸によって歯は少しづつ溶かされてしまう可能性もあります。

さらに気をつけたいのが、フレーバー付きの炭酸水です。その中でも、レモンやグレープフルーツのような柑橘系は特に酸性度が高いです。炭酸水が歯に影響を与える可能性があっても、その悪影響は最悪でもフルーツ果汁(から砂糖を差し引いた)程度です。炭酸水には酸蝕症を起こす理論上のリスクはあります。

ただ、長期にわたって飲まなければ大きな影響を及ぼすことはありませんし歯を適切にケアしていれば、あまり心配はありません。しかし、炭酸水以外飲まないというのはいけませんので、炭酸水を口の中にとどめないためにもうがいや、水を飲むようにして歯を酸から守りましょう!!

チーズの効果

カルシウムが摂取できるなど、健康にいいとされているチーズですが・・・実は、まだ知られていない驚きの効果があるそうです。

それは、なんと虫歯予防です!!
食事をすると歯垢の中にいる細菌が、食べ物の糖を分解して酸を出します。

この酸が大量に発生すると、歯のエナメル質が溶け出し、初期の虫歯になります。一方チーズを食べると、チーズに含まれるミネラルが唾液の中に溶け出します。実は、チーズのミネラルには酸の働きを弱める効果があるため、エナメル質が溶けるのを防ぎ虫歯予防につながるそうです。

また、チーズに豊富に含まれているリン酸やカルシウムが、初期の虫歯の再石灰化のパワーを高める効果があることも判明しました。チーズは食後に、固めのものを2～3口よく噛んで食べると効果的ということです。



★山家・小山☆

歯科検診・メンテナンスを受けましょう

日頃、歯科診療に携わる中で思うのは、痛くなってから「駆け込むようにして」歯科を受診される方が後を立たないということです。

そのような方が以前、やはり「駆け込んで」来られた際に撮影したレントゲン写真を見ると、びっくりするほど状態が悪化し、抜歯を余儀なくされることがありました。

継続して受診されていればこんなことにはならなかったのでは・・・と悔やまれます。職場などの健診では、歯科の項目が入っていることは少ないので、症状が出なければ歯科受診をしないことが多いと思います。

しかし、症状が出てからでは、治療の選択肢がせばまり複雑になり、期間もかかります。必ずしもご自分の希望する結果にならないことも多いです。

受験・引越・転職・出産などの大事かつストレスのかかるイベントが落ち着いた後など、歯や歯茎の状態に変化がないか受診してみたいかでしょうか。何も症状がなくても、定期的にメンテナンスされている方は、歯を失う可能性が減少します。ご家族・ご友人などで、歯科が久しぶりという方にも声掛けするといいですね。

当院では、定期的な検査を実施し、検査データを比較して皆さんにご説明いたします。もしも、気になることがあればいつでも、ご相談ください。
★山城☆