



まじよのしんぶん



冬の準備と風邪予防

秋が長いと言われる東北地方ですが、今年は夏の訪れは遅く、冬の訪れが早かった為、例年にない短い秋があったという間に過ぎ去ってゆきました。ニュースでは「紅葉を見に来たのに雪が積もっていました」という観光客のインタビュー映像も目にしました。

みなさんは冬を乗り越えるための準備は整いましたか？ 冬と言えば風邪も流行る季節です。自宅でできる1番の風邪予防は手洗いです。外から帰ったら手洗いをある習慣をつけましょう。それとマスクの着用も効果的です。覆う部分にスキがないように付けましょう。日本では多くの方が着用しているマスクですが、欧米ではマスクを付ける習慣がほとんどないようです。国によって感覚は違うんですね。

そして、もう1つ自宅で出来る風邪予防は「朝一番の歯磨き」です。寝ているときはほとんど唾液が出ないので、乾いた口の中は細菌がいっぱいいる状態に。そのまま食事があると口の中の細菌が直接体内に入ってしまう、風邪やインフルエンザにもかかりやすくなってしまいますので気をつけましょう。



花巻市歯科保健大会

今年の歯科保健大会は、11月23日(土・祝)に花巻市文化会館にて行われました。ⓧ画ポスターの展示や歯科健康相談もあり、今年もたくさんの方がいらしていました。8020の受賞者は全部で250人。当院からも7名の方が受賞されました。おめでとうございます!!

代表として、中根ミサホさんが畠山花巻市歯科医師会会長から表彰状を受け取られました。実は中根さんは、当院に通って頂いている方です。毎年検診にいらしていただいており、90歳になられた今年も27本の丈夫で健康な歯をお持ちなのです。自分の歯で噛めることは身体にとっても大事なことで、それ以上に幸せなことだと思います。受賞者の皆さん、おめでとうございます!!

こぼれ話

「つまようじ」と聞いて思い出すのは丸い形のようにではありませんか？ 実はアレは本来「カクテルピック」と言い、くだものなどを刺して食べる時のための道具なのです。歯間の形は丸ではないので、挟まった食べ物のカスを取るには不向きなのです。そんな時は三角の形をした「三角ようじ」を使いましょう。三角ようじなら歯間にピッタリで歯肉も傷つけにくいのです。歯磨き前や食後は『三角ようじ』を使いましょう!

キシリトールはむし歯予防に良いと聞きまがなせ良いのか。そして、キシリトールには何なのか。。今日はそんなキシリトールについてのお話です。

まず、キシリトールは自然界に存在する甘味料です。いちごやかき氷にも含まれているものです。そして、白樺の木にも含まれています。当院で販売している『三角ようじ』は白樺の木から作られているのでキシリトール入りのようじなのです。

次に、キシリトールはなせむし歯予防に良いと言われているのでしょうか。キシリトールは砂糖と違いむし歯の原因となる酸を作らないので、摂取してもプラーク(歯垢)内のpHも7.5以下にならない為に歯の脱灰が起きません。(※脱灰…まじよのしんぶんVol.7参照) さらに、唾液の分泌も促してくれる唯一の自然甘味料なのです。このようなことから、キシリトールでむし歯になることは無いのです。ただし、いくらキシリトール入りでも砂糖と一緒に入っている場合は意味がありません。キシリトール入りのガムやタブレットを購入する際は、内容表示をよく見ましょう。

ここで、どんな人がむし歯にないやあいのかお話ししましょう。まず、歯の表面が質が弱い人。例えば、乳歯は柔らかいのでむし歯にないやあいです。そして、歯並びが悪く汚れが溜まりやすい人。病気や薬の副作用で唾液量が少ない人も要注意です。また、小学生～中学生の永久歯との生え替わりの時期は、歯の高さが違うため歯のお手入れが難しいです。この時期はよい丁寧なブラッシングを心がけましょう。

妊婦の方は、つわりやホルモンバランスの崩れで口の中が酸性にないやあく、むし歯にもないやあ環境です。可能な限り甘いものを控えたい小さい歯ブラシを使って磨くなどの工夫をしましょう。そして、妊娠6～10週で乳歯の元が、18週には永久歯の元が作られているそうなのでバランスのよい食事が大切です。また、出産前からキシリトールを摂取することで子どものむし歯リスクが低くなるというデータも出ています。がんばり、1日に1回1～2粒を3～4回を摂るようにならぬように、ツッ煮入りの歯磨き剤も使うなどしてむし歯にならない環境作りをしてゆきましょう。



12月	1月
3日(火) 午後休診	1日(水・祝)
14日(土) 休診	～3日(金) 年始休業
19日(木) 午後休診	8日(水)
21日(土) 午後休診	～11日(土) 休診
25日(水) 午後休診	20日(日) 休診
27日(金) 午前休診	27日(月) 午後休診
31日(火) 年末休業	

予定は変更になる場合がございます。HPにも掲載しておりますので、こちらでもご確認ください。

編集後記・あいさつ

2013年もあっという間に過ぎようとしています。みなさんはどんな1年でしたか？ たむら歯科はスタッフが増え、今まで以上に元気な1年でした。さて、2014年はどのような年になるのでしょうか。みなさんのご多幸をお祈り申し上げます。たむら歯科医院もまた宜しくお祈り致します。

