

やわらぎ歯科会通信

第 23 号

平成15年
3月20日号

編集 発行人
やわらぎ会
歯科診療所
藤田和也
編集者
山下剛史

生活習慣病を予防して、身体もお口も健康に！

夜の空では、オリオン座が西に傾いて去りゆく冬を名残り惜しんでいます。

さて、身体の健康の為には、適度の運動や規則正しい生活と食事、上手なストレスの解消等が必要とされていますが、これはお口の健康にも通じるものです。

糖尿病・高血圧など成人病と呼ばれていた病気は、現在は生活習慣病という呼び方に変更されました。過度の喫煙・飲酒などの習慣の積み重ねが原因となります。

お口の病気も生活習慣と関連の深いものがあります。

- 食事以外にも数回間食をする
- 歯磨きをしない
- タバコを吸う
- 繊維質の少ない軟らかいものばかり食べる
- 甘い飲み物を毎日数回飲む

これらのことを習慣化していると、虫歯や歯周病の発症や悪化につながります。

生活習慣病予防には、まず、自分の身体や健康状態に関心を持ち、理想的な生活習慣を保つこと。そして身近な病気や健診についての知識を深めておくことがとても大切になります。しかし、健康診断の結果、問題があった場合は、お医者さんにかかって治療したり、指示を受けるのいいと思います。何もしないで放っておくと本当の病気になるてしまいます。今からでも遅くありません。

やわらぎ歯科診療所では、歯ならびや咬み合わせの無料相談や、お口の健康診断(歯科ドック)、定期検診を実施しています。あなたの生活習慣をここでもう一度見直してみませんか？

かめるっち

『初体験』

それは、「痛かったら言うて下さいね」で始まった。(痛いの?)と肩に力が入る。確かに痛くないといえは嘘だが、これって痛み持ちいい。私が受けたのは「PTC(歯のクリーニング)」。重曹の粉を水と共に吹きつけて歯の表面の汚れの膜を取り去るといふもの、その膜、最近TV等でよく耳にする「ステイン」というやつだ。

三十分程で施術は終り、口中を確認。きれい！着色が落ちていく、それにこのつるんとした舌触り、「これが本来のあなたの歯、普段のお手入れの目標にしましょう」と言っていただき力をこめて「ハイ」と返事。あれから一ヶ月、汚れもつきにくくなったようで毎日のお手入れが楽になりました。ありがとうございました。

(三十代 女性)

耳より コーナー

☆今回はフロスの紹介です。

フロスは、ごくごく細い繊維を束ねた糸(縫い糸は撚ってありますよね)で、歯と歯の間のプラークコントロールに使います。撚っていないので、びったりとくっついている歯と歯の間でも、薄く広がって通過できるのです。通過した後は、歯の面に添わせて上下に動かします。キュッキュウというきしむ音が聞こえてくるようになれば、その歯のお掃除は終り。隣の歯に進みましよう。

ぺぱーみんと

もうすぐ暖かくなりますね。一年を通じて、季節を肌で感じています。香りを感じることもしばしばあります。朝、仕事へ行くのに慌ただしく玄関を開け、外へ出た瞬間、その香りを浴び季節を感じるのです。それは木や花の香りではなく、何かいろいなるものが集まった香りです。言葉では表現できない香りです。その香りはときに思い出を運んでくれます。毎年のようにその香りを浴びるので、よい思い出も悪い思い出も全部ひっくり返る懐かしい香りとなつて風と共に人々の前に訪れるのです。季節の香りはさつと何でも知っているのでしょうか。人生は少しだけ振り返ることも忘れないでほしいと、そつと教えてくれているのでしょうか。ところでみなさんは、どのように季節を感じていますか。それぞれ違うと思いますが、素晴らしい春が訪れることを心より願っています。



※同封していますレセプト(保険診療報酬の明細)のコピーは平成十五年二月にお受けになられたものです。自由診療のみの方には、同封されていません。