

哲風会通信

2018.7 vol.79

7月に入り、少しずつ気温もあがってきました。これからの時期お祭りや花火など屋外のイベントに行かれる方も多いと思います。初夏や梅雨明けは体が暑さに慣れていないため、特に熱中症に注意が必要です。早めの水分補給を心がけて日頃から十分な睡眠、適度な食事をして暑さに負けない体づくりをしましょう。



歯科治療は早期治療が大切です

歯医者には「歯が痛くなってから行くもの」と考えていませんか？

歯に違和感があっても、生活するのに支障はないし...、仕事が忙しい...、歯医者に通うのは面倒...と放っておくのは危険です。重症化してから治療を始めた場合、歯の神経を抜かなければならなかったり、最悪抜歯にいたるケースもあります。

一度削ったり、抜歯した歯は二度と元に戻りません。神経を抜いた歯は再生力を失い、折れたり割れたりしやすくなってしまいます。

歯は食べ物を噛んだり、発音したり、健康な日常生活を送るのに不可欠なものです。歯の本数が減ると食べられる食品が限られて栄養が偏るだけでなく、食事を楽しむことができなくなります。また、話すことにも歯は重要な役割を果たしています。サ行やタ行などは前歯に舌をあてて発音しています。奥歯を失うとハ行やラ行が発音しづらくなります。

自分の歯を1本でも多く残すためには早期発見・早期治療が大切です。早期治療をすることで、治療期間が短くなるだけでなく、治療費を抑えることができます。

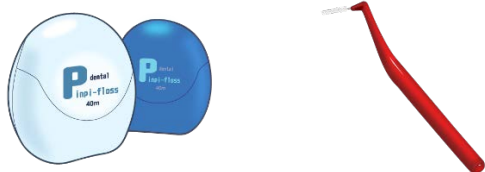
定期検診を受けましょう

健康診断や人間ドックは職場や自治体からの指導もあって受ける人は多いはずですが、しかし、歯科については定期検診を受ける人はまだ多くないように思います。

歯科の定期検診では、お口のトラブルがないかをチェックし、自分では取りきれない歯石の除去、着色汚れを落とし健康な状態を保つことができます。痛くなってからではなく、ぜひ1年に1回～2回の定期検診を受けましょう。

虫歯や歯周病を防ぐために

虫歯や歯周病の予防には毎日のセルフケアが大切になってきます。1日1回は完全にプラークを除去するように心がけましょう。プラークが残ったまま放置すると2~3日で石灰化し始めて歯石となって歯ブラシでは落とせなくなってしまいます。歯と歯の間、奥歯の溝、歯と歯茎の境目、歯並びの悪いところは特にプラークが残りやすいところです。基本となるのは歯ブラシでのブラッシングですが、歯と歯の間など、歯ブラシで磨きにくい箇所は歯ブラシの他にデンタルフロスや歯間ブラシを活用することをお勧めします。



今月の通信担当

今月の担当はちづ歯科クリニックの戸嶋です。先日、なかいちふれあい広場で開催された東北地ビールフェスティバルに行ってきました。東北・北海道のクラフトビールが50種類以上ありました。これから暑くなると冷えたビールがおいしく感じますね。飲んで帰ってきてそのまま寝てしまった経験はありませんか？口の中の細菌は就寝中に一番増えるとされています。寝る前の歯磨きは忘れないように気をつけたいです。



医療法人 哲風会
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912
秋田市保戸野通町4 - 8
TEL:018-853-8214
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝
233 - 1
TEL:018-875-2801