

むさしデンタルオフィス通信

2009. 3

VOI. 19

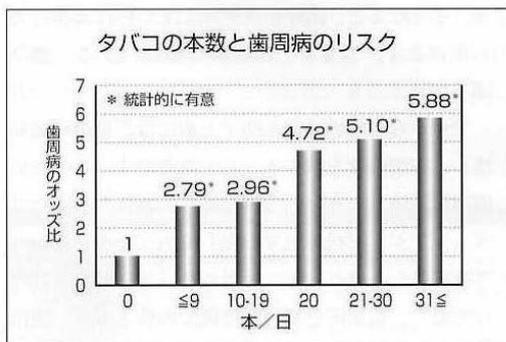
こんにちは。歯科衛生士の佐藤 紗絵子です。今年は暖冬だと思っていたら、2月中旬から一気に寒くなりましたね。3月に入り暦では春ですが、まだ風が冷たく、寒い日々が続きます。ポカポカ暖かい春が待ち遠しいですね。



歯周病と喫煙

みなさん、喫煙が歯周病と関係があることを知っていますか？歯周病は全身疾患と関係があることが分かってきました。歯周病が全身に影響を与えるものとして、糖尿病、心臓血管疾患、肺炎、早産などがあります。喫煙はその歯周病の症状と進行を早めてしまいます。たばこに含まれるタールは歯周病の原因の歯垢や歯石をつきやすくしたり、ニコチンは、血管を収縮させる作用があります。そのため歯茎が炎症しても出血しないので、知らない間に歯周病が進んでしまうのです。下の表を見ると1日30本以上タバコを吸う人は、吸わない人に比べて歯周病になるリスクが約6倍高いことが分かります。1日に吸う本数や喫煙年数が長いほどリスクが高くなってしまいますが、禁煙を10年以上続けると吸わない人と同じくらいリスクに低下してきます。

喫煙しないという方、自分自身が吸わなくても副流煙で肺がん、呼吸機能障害、虚血性心疾患など健康に支障が出てくるのが分かっていますが、同時に歯周病にも影響を及ぼします。だから一概に安心は出来ません。喫煙者と非喫煙者、どちらにとってもプラスになることは少ないので、喫煙者のみなさん、1本ずつでもいいのでタバコの本数を減らしていきましょう。完全に禁煙できなくても定期的な歯垢や歯石取りを行うことで歯周病を予防し、お口も体も健康にしていきましょう。



この表はタバコの本数とリスクを表しています。



この写真はタバコのタールで歯の表面についた着色です。

おすすめの本

先日、院長からスタッフ全員に1冊の本をいただきました。それは、『自分の小さな「箱」から脱出する方法』という本で、全米でベストセラーになっているそうです。普段あまり本を読む機会がない私でも、最後まで読み切ることが出来ました。この本には、人間関係のトラブルをなくすための考え方について分かりやすく書いてあります。中には、自分に思い当たること、気づかされること書かれていて驚きました。考え方や行動などを少しでも変えることによって、自分の周囲の人とより良い関係になれるようです。思いやりをもって、スタッフや友達、そして皆様と良い関係を築いていけるように努力していきたいと思えます。みなさんも機会がありましたら、是非読んでみてください。



花粉症

春が近づき、花粉症の方には辛い季節がやってきました。私は昨年の秋に花粉症と診断され、まさか自分が花粉症になると思わなかったのでびっくりしました。少し前からTVでも天気予報の時に花粉についての情報も流れるようになり、花粉症の方は見逃せませんね。外出する際にはマスクを使い、外出後にはうがいや手洗い、洗眼などを少しでも症状が軽くなるように対策をして辛い時期を乗り越えましょうね。



2009.3							2009.4						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					26	27	28	29	30		

3月、4月の休診日です。赤字は休診日となります

むさしデンタルオフィス
秋田市保戸野通町 4-8 1F
TEL : 018-853-8214
フリーアクセス : 0800-800-8461
<http://www.musashi-dent.jp>