

# むさしデンタルオフィス通信

2010, 5

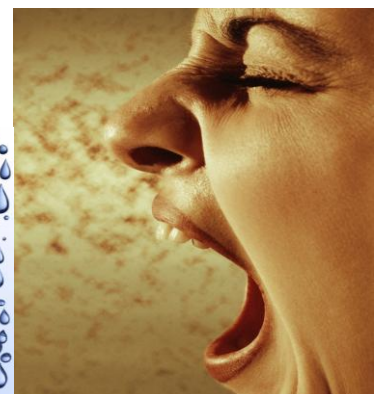
Vol133

こんにちは。歯科衛生士の高橋です。5月はゴールデンウィークがありますね！GWを分散化する、という動きもあるようですが今年はまだ全国一緒なので、例年通りどこも混みそうですね！出かける方は、事故のないように気を付けて楽しみましょう！！



## ドライマウス

最近、口の中がネバネバする、ひりひりするといった症状を訴える方が増えてきました。これはドライマウスといって唾液が出づらくなり口の中が乾いてしまう病気のことで口腔乾燥症とも言います。原因は加齢による唾液分泌量の低下や口呼吸、精神的ストレス、薬の副作用など様々です。唾液が減ると食事や会話が困難になったり、義歯が安定しなくなったり、舌がひび割れて痛みが出たりします。自浄作用が低下するので虫歯や歯周病もすすみやすくなり、さらには口臭もひどくなります。治療としては人工唾液を使って口の中を潤すようにします。うがいを頻繁にして清潔に保つことと、精神的に緊張するとさらに唾液は出なくなるので気持ちをリラックスさせることも大切です。全身的な病気が原因の場合はそちらの治療を行い、薬の副作用が原因の場合は薬の変更や減量が可能か主治医に相談して見ましょう。唾液腺をマッサージしたり、なるべく噛み応えのあるものを噛むことで唾液は出やすくなります。キシリトールガムなどを噛むというのもいいでしょう。最近、口が乾いておかしいなど気になる方は歯医者さんに相談して、ドライマウスと上手に付き合っていきましょう。



# 尾木直樹氏講演会

4月15日に秋田青年会議所主催の尾木 直樹氏の講演会に行ってきました。教育評論家でビートたけしや明石家さんまのTV番組に出演している方です。「あなたは子供との関係に自信がもてますか？」というサブタイトルが気になり行って見ました。当日、熱があるとのことでしたが、それを感じさせない軽快なトークで、しかもオネエ言葉でしたので、笑いながらあっという間に時間は過ぎました。演台は使わずステージギリギリの所に立ち、教育問題について、今の日本の現状について熱心にお話して下さいました。おとなが変われば子供も変わるということでしたので、子供が自分のことを好きになれるように、辛い時に気持ちを理解してあげられるように私自身が変わろうと思いました。＜私の宝物＞だということを伝えていきたいです。



## 誕生日



先月で長男が3歳になりました。姉の小学校の入学式の日生まれ、姉不幸者と言われてから、もう3年がたちました。やんちゃすぎて少々もてあまし気味ですがわが子の成長はやはりうれしいものですね！保育園では誕生日に手型、足型を記念にとってくれるので毎年色紙が増えていくのが楽しみです。自分で好きな色を決めてたようで、朝から「黄色と青でぺったん！」と言いながら登園し、完成したのがこれです！



2010/5						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2010/6						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

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>