

# 哲風会通信

2012, 5 Vol.5

## お花見



長く厳しい冬も終わり、ようやく春らしい陽気になってきましたね。4月の下旬から5月の中旬にかけて、秋田県内はちょうどお花見シーズン。昨年のゴールデンウィークは、大湯村の「桜と菜の花まつり」に行きました。桜のピンクと菜の花の黄色のコントラストが、とても素敵でした。昨年は近場で済ませてしまったので、今年は、もう少し遠出をしようかと考えています。

## 歯周病の検査～プロービング～

歯周病の検査には、レントゲン写真の撮影や、歯がどれくらい揺れるか(動揺度)の検査などがありますが、その中でも重要な検査であるプロービングについてお話したいと思います。

プロービングとは、歯周病の検査の1つで、プローブと言われる目盛りの付いた器具を使って歯と歯茎との間にある溝(歯周ポケット)の深さを測る事を言います。



一般的に、健康な歯茎では、ポケットの深さは3mm以下と言われ、4mmを超えて深くなるほど歯周病が進行している可能性があります。

プロービングによって得られる情報は、ポケットの深さだけではなく、歯茎の下に付いている歯石の有無や出血の有無などもあります。

特に、出血の有無は重要で、ポケットの深さが3mm以下であっても、出血がある場合は初期の歯周病であるとも言えるので、注意してケアを行う事が大事です。

治療に入る前に1歯1歯プロービングを行うことにより、歯茎の健康状態を確認出来るとともに、どの程度までの治療が必要かが判断出来ます。

また、治療終了後にもう一度行うことにより、どれほど改善されたかが判りますし、定期的にメンテナンスを行う際にも行うことにより、その後の経過を見ることが出来ます。

プロービングを行う際、痛みは伴わないかと思いますが、多少チクチクと当たる感覚があるかと思えます。面倒だと思われる方もいらっしゃるかと思いますが、治療を進めていく上で重要な検査の1つですので、ご協力をお願いします。

# トピックス

新年度が始まって早一ヶ月。この時期、新入生や新社会人がかかり易い病気が「五月病」。医療用語ではありませんが、この時期に増える事から名がついたそうです。

もちろん、この病気は新入生、新社会人だけが5月にのみかかる病気ではなく、新たな環境に直面した時に誰もが起こり得る病気です。

心身ともに疲れてしまい、何をしてもはかどらない。無理に頑張り過ぎて、更に疲れを溜めてしまう…どんどん悪循環になってしまいますね。

そうならない為の予防、かかってしまった時の対処として

- 睡眠時間をしっかりとる
- 栄養バランスの摂れた食事を規則正しく行う
- 家族や友人など、誰でも良いので会話をする
- 学校や仕事とは関係のない楽しみを持ち気分転換をする
- スケジュールに余裕を持たせ、あまり頑張りすぎないなどがあります。

無理をしてしまうと、うつ病に進行してしまうこともある五月病。しっかり予防・対処を行い、より良い日常生活を送りましょう。



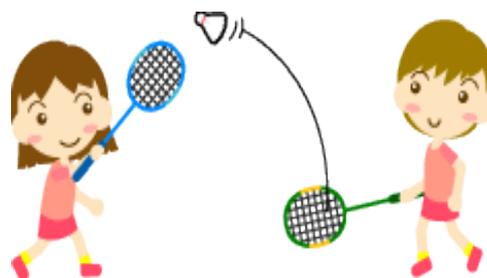
## 今回の通信担当

ちづ歯科クリニックの伊藤です。

最近から、冬の間あまり行けてなかったバドミントンのサークルの練習に、時間が合えば行くようになりました。

やはり身体を動かすのは良いですね。

仕事もバドミントンも、常に向上心を持って取り組みたいです。



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