

# 哲風会通信

2012, 7

Vol.7

みなさんこんにちは。7月は爽やかな「梅雨明け」の月です。夏の期間が短い秋田県も少しずつ夏らしくなってきましたよね。ところで、今月27日は「土用の丑の日」です。みなさんは土用の丑の日に鰻を食べますか？なんでも1000年も前から、夏バテには「鰻」と言われていたようで、食欲減退防止の効果がかなり期待できるそうです。鰻を食べて暑い夏を乗り切りましょう！



## 知覚過敏症

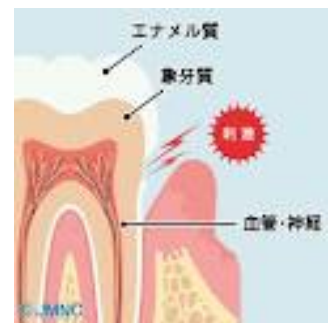
この時期、冷たい飲み物やアイスを食べる機会が多いと思います。ズキンとしみる。歯ブラシが触れただけで痛いという方はいませんか？そんなとき、虫歯かな？と思って歯科医を受診すると「知覚過敏症」と診断された方も多いのではないのでしょうか。

『知覚過敏症』の原因は多々ありますが、歯磨き時の力の入れ過ぎや就寝時の歯ぎしり等があります。共通していることは、何らかの原因で歯の表面が傷ついてしまっているという事です。

『知覚過敏症』と診断された方は、次の点に気をつけてみましょう。

- 柔らかい毛質の歯ブラシを使い、力を入れすぎないように注意しましょう。歯ブラシにかける適切な圧力は300グラム程度といわれています。普段どのくらいの力で磨いているのかキッチン秤などで確認してみてください。
- お茶やコーヒーなどの着色を防ぐ為に研磨剤が入っている歯磨き粉が多いですが、なるべく入っていないものを選びましょう。

当医院では、しみ止め薬の塗布、かみ合わせの調整、原因が歯ぎしりの場合には、オーダーメイドのマウスピースをお薦めしています。就寝中につけることによって、歯の損傷を予防する事ができます。症状の程度や様子を見ながら、相談して治療を進めていきましょう。



# 一夜市

ちづ歯科クリニックのある八郎潟町では、夏祭りといったら毎年8月18日

から20日の3日間行われる、秋田県三大盆踊りの一つでもある一日市盆踊りが有名ですが、一夜市(ひといち)というお祭りをご存知ですか？お笑いライブやのど自慢大会、キッズダンスショー、打ち上げ花火、他にもたくさんのイベントが行われるそうです。昨年、商店街に貼っていたポスターを見て知ったのですが、残念ながら行くことができませんでした。今年は是非行ってみたいと思っています。

7月15日(日)16時からバリュー跡地にて開催されるそうなのでみなさんも是非、足を運んでみてください！



## 今回の通信担当

ちづ歯科クリニックの兵藤です。

先日、初めて釣りをしました！天気も良く、大きな虹も出ていて絶好の釣り日和だったのですがそうそう簡単には釣れないものですね・・・結局1匹も釣れず、ただ日焼けをして終わってしまいました。釣れなかったのは残念でしたが、外でのんびり過ごすのもいいリフレッシュになりました。暑い日が続くとどうしてもエアコンをつけて家にこもりがちになってしまいますが、『節電の夏！』積極的に外に出掛けて、アクティブな毎日を過ごしていこうと思います。

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