

哲風会通信

2015・2 Vol・38



2月3日は節分の日です。

魚が丸ごと入ったものやメガ巻といったインパクトのある恵方巻が売られるそうです。好きな具材を入れて巻き寿司作りにチャレンジするのもいいですね。2015年は西南西の方向を向いて無言でお願い事をしながら恵方巻に丸かぶりしましょう。

ドライマウス(口腔乾燥症)

ドライマウスとは、唾液が少なくなり口の中が乾燥、喉が渇く、乾いた食べ物が飲み込みにくい、味がおかしい、舌がヒリヒリする、口臭が気になるなどの症状があります。ドライマウス自体病気ではなく、糖尿病・腎臓疾患・薬剤の副作用、ストレス、老化などさまざまな原因により唾液が減ってしまうため起こります。特に加齢、常用薬剤の副作用、嚙む力の低下で起こることがわかってきています。普段は唾液の存在を意識せず生活していると思いますが、唾液はとても重要な働きをします。例えば、食べる・飲む・話すといった口の働きを助ける、唾液は抗菌力があるので口から入ってくる菌を撃退してくれる、食べ物の消化を助ける、虫歯や歯周病を防ぐなど、さまざまな働きがあります。ドライマウスの原因を突き止め改善していくことは、健康維持にも重要なこととなります。

日常生活でドライマウスの予防方法

- 1 口の中を湿潤させ清潔に保つ
あめをなめたりガムを噛んだりすることで唾液力を上げます。虫歯にならないようにシュガーレスやキシリトール配合のものを選びましょう。唾液の分泌量が少ないために口の中が不潔になり口臭の原因にもなるので歯磨きやうがいをごまめにしましょう。
- 2 毎日の食生活を正す
食事の時は意識してよく噛み咀嚼回数を増やすことを心がけましょう。また酸味のある食べ物で口の中を刺激するのも効果的です。

3 生活習慣を改善する

お酒はほどほどにする。喫煙すると唾液分泌が抑制される可能性がありますので、喫煙せず日頃から生活習慣の改善を心がけましょう。

4 ストレスをためない生活

緊張したりストレスを受けたりすると、口の中が乾燥してカラカラになってしまうことがあります。緊張感をほぐして気持ちをリラックスさせる事も大切です。また軽い運動も効果的です。

合同勉強会

サリバテスト（唾液検査）について勉強してきました。唾液の分泌量、緩衝能、口の中にいる虫歯菌の数が測定できます。虫歯になる原因は人それぞれですが、その原因を調べて口の中の環境を把握し予防に役立てることが出来ます。実際に体験して口の中の性質がわかりとても興味深い勉強会になりました。



今回通信担当

ちづ歯科クリニックの高山です。

おいしい物を食べて、飲んでダラダラ過ごした年末年始の休み明けの体重には毎年悩まされている私。今年も案の定、体重が増えてしまいました。簡単に体重が落ちない年齢になってきたので食事制限と運動をして戻したいと思います。3日坊主にならないよう今年は強い意志を持ってダイエットに励みます。



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屋寝
233 - 1
TEL:018-875-2801