



ほほえみ

2018年8月号

409号



真夏の落とし穴？

夏休みにはキラキラ照りつける太陽を追いかけてセミ捕りに出かけた少年時代。帰ってくると井戸の中で冷やした麦茶や西瓜の何と美味しかったこと。今はスポーツドリンクや甘い飲み物がコンビニや自動販売機でいつでも何処でもすぐに手に入る便利な時代。しかしそこには恐ろしい落とし穴が待っている。

先日久しぶりにメンテナンスを受けた中学生のレントゲンには歯と歯の間に沢山の虫歯。歯ブラシも熱心に虫歯予防に頑張っていたのに！いろいろ話を伺うとスポーツドリンクを水代わりに飲んでいたので原因だった。500mlのスポーツドリンクには約33グラム、スティックシュガー11本もの糖分が入っておりさらに高い酸度が歯を溶かす。スポーツドリンクは汗をかいて失われたミネラルを補給するあくまで緊急処置の飲み物、普段の生活でダラダラ飲んでいたらおし歯だけでなく肥満や糖尿病の予備軍にもなりかねない。時には岩塩とハチミツ、それにレモンをしぼって美味しい自家製のスポーツドリンクを作って子供時代に帰って暑い夏を思いっきり楽しんでみますか。

院長 西村 吉行



4人に1人がドライマウス

お口が乾いてつらいという経験はありませんか？お口が乾く症状をドライマウスといいます。

ドライマウスチェックシート

- 喉が渇く
- の中がネバネバする
- 乾いたものが食べにくい
- 臭がする
- の端っこが荒れる
- 舌が痛い
- むせたり、咳が出やすい
- よく風邪をひく



当てはまる数が多いほど
ドライマウスの可能性あり



・口が乾く原因は何？？・

多いのは薬の副作用と老化、筋力低下、ストレスです。さらに糖尿病、シェーグレン症候群などの疾患、そして放射線治療が原因となっている場合があります。複合している場合は症状がより出やすいです。

・口が乾くとこんな症状が出ます・

のどが乾いて常に水分がほしくなり、□の中がネバネバしたりカラカラになって不快です。パンやクッキーなどのぱさぱさした食べ物は水分が奪われ、飲み込みにくいです。夜中に何度も目が覚めます。

何が原因なのかで治療法が異なります。



ドライマウス

原因

薬の副作用
ストレス

筋力低下
老化

糖尿病
シェーグレン症候群

治療法

原因のものを除去する。
ストレスの改善

マッサージにより筋力回復に努める
あいうべ体操

対処療法になる保湿剤の使用



もしかしてドライマウスかも？？とお困りでしたらお近くのスタッフまで相談して下さい。一緒に何が原因なのか、症状改善するように努めましょう。

日焼け対策!

日焼けと聞くと「こんがり焼けた小麦肌」を思い浮かべる人もいれば「赤く水ぶくれした肌」をイメージする人もいます。実は日焼けには2種類があり症状が異なります。

①「日焼け」は「やけど」の一種

日焼けは熱いものに触れるとなってしまうやけどの一種です。肌が赤くなってヒリヒリしたり、水ぶくれを起こしたりひどいものでは跡が残ることもあります。

②日焼けには「サンタン」と「サンバーン」のふたつがある

サンバーン・・・肌が赤くなり痛みを感じる
一気に大量の紫外線を浴びてしまったときによく起こる

サンタン・・・肌が小麦色に近づき、サンバーンと違いほとんど痛みを感じない。

紫外線に弱いとサンバーンになってしまうのです。



♡ 日焼け後の正しいアフターケア ♡

- ・冷やす 保冷剤や濡れタオルで冷やしクールダウン
- ・保湿する 化粧水などを使って保湿しましょう。アルコールの含まれていない保湿力の高い成分のものがおすすめ◎



▲ 日焼け止めの正しい使い方 ▲

- ・ムラなく塗り忘れに気を付ける。
- ・数時間おきに塗り直す。汗・水に強いタイプを使う
- *水に強いタイプは軽くシャワーを浴びただけではきちんと落とせません。専用クレンジングなどを使ってしっかり落としましょう。



これからプールや海にお出かけする方もいらっしゃると思います。うっかり日焼けをしてしまうかもしれません。しっかり紫外線から肌を守り熱中症にも気を付けましょう。皆さん楽しい夏を!! (*^▽^*)

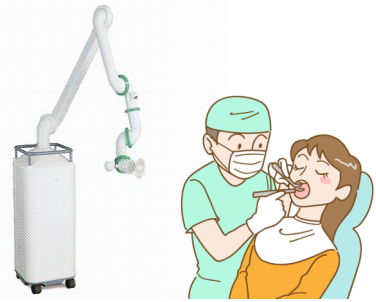
歯科助手 石原 加菜



歯医者さんが使う道具②

口腔外バキューム

歯科医院でバキュームというとお口の中の水や唾液を吸引するものですが、治療中、お口の外でゴォーと大きな音をたてているのもバキュームと言われるものです。治療では歯を削るときに、高速回転する器具（機械）を使います。その際にお口の外にも削った歯や金属といっしょに血液や唾液なども細かい粉じんとなって飛散しています。それを軽減する為に口腔外バキュームを使っています。



口腔外バキューム



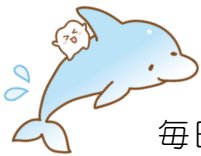
口腔外バキューム
あり

口腔外バキューム
なし

臨時休業のお知らせ

サンストア府中 大規模修繕工事に伴い、誠に勝手ながら下記期間中お休みさせていただきます。ご迷惑おかけしますが宜しくお願い致します。

8月9日(木) ~ 8月19日(日)



編集後記

毎日猛暑が続いていますが皆さん体調などはいかがですか??毎年猛暑のような気がしますが今年は暑くなるのも早く、特にしんどいですね。終わりが無い猛暑で外に出る気がなくなります。今年の夏は出かけることもなく家で過ごすだけで終わりそうです(;_:)



西村歯科ホームページへ今すぐアクセス!!

ホームページアドレス www.ndc1979.jp



発行所 西村歯科医院 泉大津市東豊中町1-5-55

制作 西村歯科医院スタッフ一同 編集担当 宮下 加奈子