



新年が来たと思ったら、あっという間に2月になりますね。年々日が経つのを早く感じています。昨年から西村歯科では“お子さんに楽しく歯のことを学んでもらい、良いハミガキ習慣を作ってもらおう”ために「ハミガキモンスター」というツールを作りました。

以前にNHKの番組「ためしてガッテン」のプロデューサーだった方から、つつい真似したくなるような番組作りをしていたというお話からヒントを得て、子どもたちがつつい読んでしまいたくなるようなものを作ったつもりです。最近はお子さんの反応を見るのがすごく楽しみで、反応をみながら改良をしていくつもりです。見本を受付に置いていますので、大人の方も是非一度手に取ってご覧いただければと思います。

院長 西村 誠

心臓に違和感を感じたら

寒い季節には、例えば暖かい部屋からお風呂場など急激に温度が下がる所に移動した場合に、体内の血管が急激に収縮することで心臓に違和感を感じることがあります。これは、体温を外に逃さないようにするための生理的な変化で、温度変化に伴う血管の収縮が原因であることが多いです。違和感を感じてもすぐに消える場合は安静にして様子を見る程度で問題ないことがほとんどです。ただし、急激な温度の変化は心臓に負担がかかるので、できるだけ部屋の温度差を少なくするなどの工夫をするほうが良いでしょう。

心配なケースは、胸が締め付けられるような感覚がある、違和感が15分以上続く、冷や汗が出る、ぼーっとするなどの症状がある場合です。このような時には心筋梗塞など命にかかわる病気のサインである可能性があるため早急に医療機関を受診しましょう。

医療ライター 妹尾 淳子

口臭、気になっていませんか？

口臭でお悩みの方は多いと思います。原因は様々ありますが歯科に関するものも少なくありません。口臭の80%以上はお口のなかの気体由来です。特に歯周病は強烈な口臭のもとになっているのですが、自分ではなかなか気付けないことが多いです。

にのいの主な原因は何？

溜まったプラーク（歯垢）

歯に付着したプラークは細菌のかたまりです。お口に長くあるほど硬くなっていき、歯ブラシで落ちにくくなります。そしてやがては歯石になり、にのいのもととなります。

穴の開いたむし歯

むし歯になって穴の開いたところは食べかすやプラークが溜まりやすい場所です。そのままにしているとむし歯が進行しやすいだけでなく、にのいのもととなります。

歯周病

歯周病は痛みや違和感がなく進行していくので気付かぬうちに重症化しやすいです。歯周病になっている認識がないために、気付かぬうちに不快な口臭が発生していることも多いです。

舌苔

舌苔とは舌の表面に堆積した汚れのことです。誰もうっすらと舌苔はあるものですが厚く堆積すると細菌の温床になり不快な口臭のもととなります。

歯科受診とセルフケアで目指せ！におわないお口

▶お口の病気はしっかり治療しよう！

歯周病がにのいのもとになっているケースは多いです。深いポケットが1日で浅くなることはなく、治療には数ヶ月かかります。歯科と二人三脚でしっかりお口の環境を変えていきましょう。そうすればにおいは減ります。放置しているむし歯があるならこれを機会に治療をしませんか？口臭の改善だけでなくむし歯をこれ以上進行させないためにも大切です。

▶プロのクリーニングを受けよう！

専門的な器具を使って溜まったプラークや歯石を徹底的に除去してくれます。硬くこびりついてしまったプラークや歯石の除去もお任せください。

▶プロの指導を受けよう！

歯ブラシで食べかすやプラークをしっかり落としましょう！お口の中の細菌は唾液の分泌が減少する睡眠中にもっとも増えますので寝る前には必ず歯磨きをしましょう。歯科ではあなたのお口・歯並びの状態にあった歯ブラシや歯間ブラシ、フロスなどの使い方をお伝えします。

口臭を効果的に治療・予防したいならまずはお口の要因を解決していくのが近道です！ご質問などあればお気軽にスタッフまでお声掛けください。

歯科助手 宮下 加奈子

新しいスタッフのご紹介

昨年9月より西村歯科医院で働かせていただいております。歯科衛生士の鳥澤佳子と申します。猫より犬派、海より山派、コントより漫才派です。ご来院くださるみなさまのお口の健康を先生をはじめ、先輩方と守っていきたく思っております。どうぞよろしくお願いたします。

