

♪ 今月のセミナー ♪

5月	16日(水)	11:15~	小児食育セミナー
	21日(月)	13:30~	患者さんセミナー
	23日(水)	13:30~	小児患者さんセミナー
	30日(水)	10:30~	バランスボール(講師:石井ゆか)

みなさんぜひご参加ください!!



新年度がスタートしたと思ったらもう5月ですね。

多くの方が新しい環境に慣れてきた時期なのではないでしょうか。

しかし、だんだん落ち着いてきた頃に、溜まっていた疲れがどっと押し寄せてきます。



5月は、「五月病」といって、無気力や食欲不振、不眠などからだの不調を訴えるひとが多い季節です。

実は、五月病がもたらすところや体調の不良は、口腔内に悪影響を及ぼすのです。

★「五月病」と「口元」の関係★

①歯周病・・・体調が悪いときは唾液の分泌も少なくなり、歯の再石灰化や洗浄作用といった機能が低下してしまいます。歯周病は細菌の感染によって引き起こされる病気なので、この時期に感染も進みやすくなってしまいます。



②歯ぎしり・・・五月病で自律神経が乱れると、ストレスを感じやすくなります。そのストレスによる症状のひとつが、歯ぎしり。歯ぎしりによって歯が一時的に横方向に揺らされてしまった場合、歯に余計な負担がかかって歯を傷つける危険があります。また、ストレスで神経も過敏状態になるので、歯痛が生じるケースも考えられます。

③噛み合わせ・・・人はストレスを受けると、無意識に歯を噛みしめてしまうことがあります。噛みしめや食いしばりの回数が特に多いのが、睡眠中です。噛み合わせが悪くなる上に、エナメル質が摩耗されて知覚過敏を引き起こしてしまう場合もあります。

④黄ばみ・汚れ付着・・・唾液の力が弱まることで口腔内の洗浄作用が落ち、細菌が増殖するので、歯の表面に汚れが付着しやすくなります。その黄ばみが蓄積されると、歯磨きだけでは落とせない頑固な汚れが定着してしまいます。

★健康な口内環境をつくるためのポイント★

①よく噛んで食べる習慣をつけましょう!

唾液が少なくなると細菌が増殖し、虫歯や歯周病、歯の表面への汚れの付着等が進んでしまいます。

よく噛むことで、唾液の分泌を促進することができます。

ストレスが溜まると、ひとは早食いをしてしまいがち。

忙しくてもゆっくりとよく噛んで食べ、口の中が乾かないよう意識しましょう。



②自律神経を整える

食物繊維を多く含む食べ物は、副交感神経の働きを促してくれます。また、酸っぱいもの・辛いものにも同様の効果があります。食べ過ぎには注意ですが、毎日の食事に意識して取り入れてみましょう。

水分を摂ることも大切です。水分は消化器系を刺激してくれるので、自律神経を整えるのに効果的です。

自分のからだにきちんと気を配り、心も身体も、そして「口元」も、健やかで美しくいてくださいね!

今月の健康セミナーの感想

岩井歯科では、院長による健康セミナーを行っています。セミナーで得た知識を、ご家族やお友達にお話ししていただき、みなさんにお口の健康について知っていただきたいと思っております。まだ参加されていない方、興味のある方は、ぜひご参加ください。

(感想)

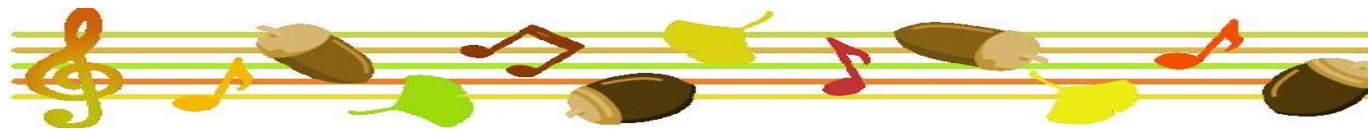
- ・ 予防歯科の重要さが分かりました。
- ・ 歯と身体と健康のバランスが関係してくることが分かりました。
- ・ 普段、舌が出ていたり、口呼吸なので直さないといけないと思いました。

(質問)

- ・ 祖母も母も歯が悪いのですが、遺伝しますか？

→ 遺伝ではありません。むし歯の原因は人それぞれです。1歳半から2歳半の子供の時期に『母子感染』と言って、食事を介してお母さん(家族)の使っていたスプーンで赤ちゃんに食べさせてしまうと、お母さんのむし歯菌が赤ちゃんのお口に入って住み着いてしまいます。この時期に、菌が赤ちゃんに移ってしまうとむし歯になりやすい子になります。そうならないために、遅くとも離乳食が始まる前までに、まず家族の方が歯科医院で口腔内をきれいにし、菌を少なくすることが大切です。また、食生活が一緒になるので、糖分が多い食生活であったり、寝る前に食べ物を摂取したり、だらだら食べたりすることが原因にもなります。ハミガキの習慣も同様で、遺伝というよりは、生活が一緒なので、似た口腔内になります。

親が正しい知識を付けて、子どもに教えてあげることが大切です。



ティースランド イベント どんぐり植樹イベントを行います！！

岩井歯科では、『カーボンオフセット』には★ピカの森づくりを行っています。150本を超えました。日常の診療で出てしまうCO₂(カーボン)。木を育てることで、出てしまったCO₂を埋め合わせ(オフセット)しよう！というのが目的です。

はピカの森を作り始めて、10年以上がたちました。最初に拾って、植えたどんぐりは、立派な木になり、秋になると、どんぐりを実らせています。

植えた苗には、その子の名前を表示します。参加された方は、子どもの成長と共にどんぐりの成長を楽しみにしていますよ！お友達、ご家族みなさん誘って、ぜひご参加くださいね！

※予約制となりますので、ご希望の方は、岩井歯科保育士の稲葉までお問い合わせください。

とき: 6月9日(土) 10:45 受付 13:15 終了予定

場所: ティースランド・はピカの森

持ち物: 飲み物・帽子・汚れてもよい服と靴・タオル



去年の11月に植えたどんぐりがこんなにかわいい芽を出しました♪



去年の植樹の様子です♪

