

♪ 今月のセミナー ♪



8日(金)	18:30~	食育セミナー(食の選択)
20日(水)	13:10~	小児患者さんセミナー
22日(月)	13:100~	患者さんセミナー
29日(金)	11:00~	小児食育セミナー



みなさん、こんにちは！

梅の花も咲き始め、暖かい日差しが春の訪れを感じます。

ついこないだ一年が始まったと思ったら、早いものでもう年度末ですね。

何かと忙しい時期だと思いますが、気晴らしにお散歩でもして、リフレッシュしてくださいね。



お口の中をチェックしよう！



タレントの堀ちえみさんが自身の公式ブログで口腔がんであることを公表しました。

生涯のうち、日本人の男性2人に1人、女性では3人に1人はがんにかかると言われており、まさにがんは他人事ではなく、身近な病気と言えます。定期的に口の中をセルフチェックすれば、口腔がんは比較的簡単に発見できて、早期治療につながります。口腔がんのできやすい場所は舌・歯ぐき・頬の粘膜ですが、ハミガキの後はセルフチェックをし、気になることは小さなことでもお話しくださいね。

● 舌がんのセルフチェック法

- ・ 舌に痛みのある部分がある
- ・ 2週間たっても口内炎が治らない
- ・ 舌の粘膜が赤くなっている部分がある
- ・ 舌の粘膜が白くなっている部分がある
- ・ 舌の粘膜にただれている部分がある
- ・ 舌にしこりや腫れ、肥大した部分がある
- ・ 舌を動かすのがつらいと感じる
- ・ 舌にしびれや麻痺がある
- ・ 首のリンパの腫れが3週間以上続く

※上記のような症状がないか1カ月に1度はチェックする。舌だけでなく口の中全体も見ると

舌がんの原因は明らかではないですが、飲酒や喫煙などの化学物質による刺激や、歯並びが悪いために歯が常に舌にあたる、合っていない入れ歯や虫歯といった機械的な刺激などが、舌がんを誘発すると考えられています。

飲酒・喫煙をされている方は、まずは控えることです。この2つは口腔癌の最大のリスクで、たばこを吸う人は吸わない人の約7倍、飲酒の習慣のある人は、ない人に比べて約6倍、口腔癌が発生するという調査結果があります。また、たばことお酒には相乗効果があるので、毎日たばこを吸ってお酒を飲む人は、口腔癌発生のリスクが高くなります。

その他にも、口の中が傷つくことで口腔癌の危険性が高まると指摘されていますので、壊れた入れ歯や合わない入れ歯、壊れた被せ物などを放置せずに治療するようにしましょう。

“入れ歯が痛いけど今度の予約日まで様子をみよう” “なんだか歯が痛いけど自然に治るかな？”と放置してはいませんか？自身の健康のためにも、お口の中になにか違和感がありましたらすぐにご連絡ください。また、定期的な歯科医院での検診、歯磨きなどのセルフケアをして口の中を清潔に保つこと、偏食せずに栄養のバランスのとれた食事をすることも大切です。





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》

- ・日本ではまだ歯を削る治療が多いということがわかりました。
- ・虫歯が進行していく変化がわかりました。
- ・子どもが楽しく通うことができ、ハミガキの習慣化するシステムがわかりました。
- ・日頃の生活習慣の大切さを感じました。生活習慣の見直しをします。
- ・姿勢は歯にも影響することに驚きました。



《質問》

- ・歯磨きは毎食後行ったほうがよい？

→やはり、毎食後歯磨きを行ったほうが、お口の清潔が保たれるので良いです。仕事や時間の関係でできない方は、うがいをしたり、キシリトールガムを噛んだりするだけでも効果的です。そして、食べた後の歯磨きより「寝る前」が大切です。虫歯の原因である歯垢は、唾液の少ない就寝中に激増します。寝る前にできるだけ歯垢を取り除いておき、起きたら口をすすいで、増えた分を流します。

- ・歯間ブラシはどれでもいい？

→歯間の大きさは人それぞれなので、担当衛生士があった歯間ブラシを提案いたしますので気軽にご相談ください。

- ・液体歯磨き剤を使っていますが、研磨剤の入った歯磨き粉も使ったほうがよい？

→液体歯磨き剤だけでも大丈夫です。それぞれにメリットがあるので、選んで使用していただければと思います。市販の歯磨き粉は研磨剤を含むものが多く、「磨いていて泡立ちがよく、しっかりと歯を磨いている」という感覚にさせてくれます。研磨剤を含む歯磨き粉の最大のメリットは、歯の着色汚れを落としてくれるところ。そう言われると、汚れをしっかりと落としてくれる、頼もしい存在のように感じますが、文字通り「研磨して落とす」という意味合いを含んでいます。

汚れを落とすためではなく、歯茎を丈夫にし、虫歯になりにくい歯を土台から形成していくためには、研磨剤なしの刺激を与えない歯磨き粉の方が向いているでしょう。

おすすめ!



(チェックアップスタンダード)

- フッ素が再石灰化を促進し、う蝕(ムシ歯)の発生・進行を予防します。
- やわらかいペーストなので、口腔内のすみすみまでフッ素が広がります。
- 泡立ちが少なく、やさしい香味なので、少量の水ですすげます。
- 低研磨性なので、歯や歯肉にやさしい。

(チェックアップ ルートケア)

- フッ素がエナメル質と象牙質のう蝕を予防し、コーティング剤PCA(ピロリドンカルボン酸)が露出した象牙質表面のコラーゲンをコートします。
- 象牙質にもやさしい研磨剤無配合。
- 少量洗口に適した少ない泡立ち、やさしい香味。
- 高齢者にも見やすいクリアブルーのジェル。