

まき歯科新聞

Vol.60



休診中に歯がお痛みなどの際は留守番電話にお名前とご連絡先をお願いいたします。折り返しご連絡差し上げます。

こんにちは♪まき歯科新聞 H24.4月号ですっ！

4月は新しい一年のはじまりです。
入卒園・入卒業などの行事も終わり、新しい仲間との出会いはいかがですか？

慣れた頃に一息つくようにGWがありますね★

体調を万全にして遊びたいものです\(^v^)/♪
歯科助手 坂本 幸恵



♪かむかむクッキング♪

《春きゃべつとかぶの昆布茶漬け》

あっさりmenu♪

【材料】
春きゃべつ 葉2枚
かぶ 2個
かぶの葉 2個分
昆布茶 大さじ1



- 1.きゃべつは手でひと口大にちぎる。
- 2.かぶは皮をむいて8等分の放射状に切る。
葉は熱湯でさっとゆでて冷水にとり、2cmの長さに切る。
- 3.ビニール袋に1と2をいれて昆布茶を加え、袋の上から揉んでしばらくおく。
野菜がしんなりしてきたら野菜から出た水分をよくしぼって盛りつける。

歯科助手 下田 博子

術後合併症予防のための入院前口腔ケア

「**歯周病と全身疾患が密接に関連している**」ことは最近では明らかにされてきています。
お口の中にはたくさんの細菌が常にいますが、**お口の中の状態が悪いと歯周病菌が炎症を起こし、出血したところから血管内に入って全身の血流にのり各部位に細菌が運ばれることによってさまざまな疾患を発症するから**です。

体の中に入ってくる細菌はお口を通して侵入してくる場合がほとんどです。
お口の中をいつもきれいにし、歯周病を治療・予防することは全身の病気を予防することにも繋がるのです。



＜手術後に合併しやすい疾患＞

◆術後肺炎

消化器や呼吸器の手術時にお口が汚れていると、手術部位の治癒が遅れるばかりではなく、手術後に肺炎を発症します。
この肺炎は、呼吸機能の低下した方や、高齢の方に多い肺炎です。
その他人工呼吸器をつける方や胃ろう手術を受ける方も肺炎を発症しやすくなります。

◆感染性心内膜炎

◆菌血症

血液中に細菌が存在する状態で、あらゆる臓器に感染を起こす可能性があります。
入院治療中に重度の免疫力が低下した場合には、口腔内の細菌も原因となります。

◆がん治療後の口腔合併症

抗がん剤治療等を行うがん治療には高い頻度で口の中にも影響が出てきます。

現在、入院を必要とする患者さんに対して、入院前に歯科への紹介を行う取り組みもあります。

お口・身体とも健康で、生き生きとした生活が見られるよう、口腔ケアの大切さを見直してみてください。

歯科衛生士 古瀬恵梨香

健口→健康体操のすすめ

突然ですが健口チェック！以下のリストに当てはまる方はいらっしゃいませんか？

- いつも口を開けている
- 口を閉じると、あごにウメボシ状のシワができる
- 食べる時にクチャクチャ音をたてる
- 朝起きたときにのどがヒリヒリする
- 歯の噛み合せが悪い
- 唇がよく乾く
- イビキや歯ぎしりがある
- 口臭が強い
- タバコを吸っている
- 激しいスポーツをしている

あてはまるものがあれば、口で呼吸をしている可能性があります。鼻で息をすると繊毛や粘液、扁桃腺などで異物はブロックされ、また吸い込んだ空気は適度に温められながら加湿されて肺に送り込まれます。これが口で息をするととなるとブロックも保温も加湿もないままに、冷たい空気が口に入り込みます。そうすると口の中は乾燥し、時には喉まで痛めてしまいます。口が乾くと唾液の殺菌や消毒作用も低下し、雑菌が繁殖しやすい状態になります。ムシ歯や歯周病、口内炎などもできやすくなり、免疫力も低下して風邪をひきやすくなります。食べ物や空気の入り口である口に雑菌が繁殖してしまえば、そこから下の胃や腸などの消化器に関連する病気も起こりやすくなるのです。

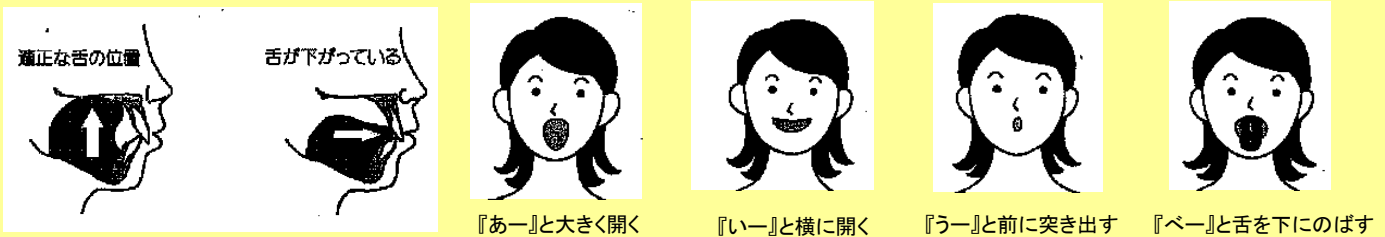
口で息をしちゃう大きな原因の一つが『舌の位置』です。舌の本来の位置は上あごにぴたりとついている状態です。下の図のように舌の先が前歯の裏に当たっていたり、舌の両側に歯型がついていたりする方は舌の位置が下がっています。舌の位置が下がると咀嚼筋や口輪筋といった顔や頭の筋肉の力が低下し、口を閉じた状態を維持できずポカンと口が開いてしまうのです。

舌の位置を改善する効果的な体操が『あいうべ体操』です。これは今井先生という方が考案されたものですが、やり方は簡単！口を大きく『あ〜』『い〜』『う〜』『べ〜』と動かします。動かすのはできるだけ大きめに。声は小さいほうがやりやすいとのこと。またお口を開ける体操なので、乾燥していないお風呂の中でやるのが一番いいそう。

顎が痛む方は『い〜』『う〜』だけでもよいようです。できれば一日最低30セット（『あいうべ』が1セット）が理想的。でも最初は無理をせずに、慣れてきたら徐々に回数を増やしてみてください。お子さんの場合は誰か大人の方と一緒にやるといいですね！私の知っている方では、これを続けたら5Kgも痩せた方がいらっしゃいましたよ☆

ぜひ皆さんも試してみてください。なお即効性ものではありませんので、まずは3週間やってみてください。私もお風呂で子どもと実践中。痩せるかどうか・・・お楽しみに☆

歯科医師 副島真紀



診療案内



お知らせ

※ ■ は、休診日とさせていただきます。 ※ ■ は、午後2時までの診療とさせていただきます。

4月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

5月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



島原市上新丁1-4158-1

TEL: 0957-64-5077

FAX: 0957-64-5078

院長 副島 真紀

<診療時間>

月～金曜 10:00～12:30 14:00～20:00

土・祝日 10:00～14:00

<診療科目>

一般歯科・小児歯科・口腔外科・矯正歯科