

2024年 4月号

くどう歯科医院通信

ようやく日も伸び、日中は日差しの暖かさを感じられるようになってきました。

今年5月に4周年を迎える当医院ですが、この度よりくどう歯科医院通信を通じて医院の最新情報や取り組み、心がけ、歯科に関する情報を発信したいと思います。

治療に使う診療機器や椅子等の設備の清拭に『Mediwipe』を導入しました。

Mediwipeは、「塩化ベンザルコニウム」と、「ジデシルジメチルアモモニウムクロライド」の2種類の成分を主な除菌成分として、細菌やウイルスに高い効果を発揮します。

従来のアルコール清拭よりも**洗浄と除菌効果**に優れている為、

医院内の感染対策により有用な製品です。

当院では、安全で安心して通って頂ける環境づくりに務めております。



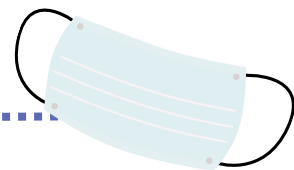
| | |
|-----------------|-----|
| 4.27(土) | 診療日 |
| 4.28(日)-4/30(火) | 休診日 |
| 5.1(水)-5/2(木) | 診療日 |
| 5.3(金)-5.7(火) | 休診日 |
| 5.8(水) | 診療日 |

上記以外の4月の診療は、カレンダー通りの診療となります。



お口健康・毎日元気 いきいきデンタル

マスク着用で 虫歯等が増える!?



感染症や花粉が増えるこの季節、マスクを着用する機会も増えますね。

お口の中のケアは行き届いていますか? 口元が見えない生活にすっかり慣れてしまい口腔内への意識が低くなっていませんか。マスクを着用する頻度が増えると口腔内のトラブルも増えてしまいます。

マスク着用によるトラブルって?

●むし歯、歯周病のリスクが高くなる。

唾液には虫歯を予防する抗菌作用や唾液を飲み込むことで食べかすや虫歯菌を洗い流す作用があります。

口呼吸が増えると唾液の減少により唾液に含まれる抗菌・自浄作用の恩恵を受けにくくなります。この状態が続くと口腔内で菌が繁殖し、虫歯や歯周病になりやすくなってしまいます。

●歯並びが悪くなる。

口呼吸により、口を開けた時間が長くなる可能性があります。その状態が続くことで唇や顎の筋力が衰え、歯並びが悪くなる恐れもあるでしょう。特に新しく歯が生えそろう時期のお子さんには特に影響が大きいといえます。

●口臭の原因になる。

口腔内が乾燥することで、口臭が発生しやすくなります。唾液で食べかすや汚れを洗い流せないため、その分汚れや臭いの原因となります。

口呼吸とは。。。

本来人間は鼻で呼吸をします。

鼻から吸った空気は鼻毛や繊毛で花粉やチリが取り除かれ、さらに副鼻腔で加湿・加温されて体にとって害のない「きれいな空気」となって気道から肺へと送り込まれています。鼻炎やマスク着用による息苦しさ、癖などで口で呼吸する割合が高まってくると、口呼吸の方が空気の量も多く取り込めるため、鼻呼吸より口呼吸が中心となってしまいます。

- 鼻呼吸を意識しましょう。
- こまめな水分補給で唾液の分泌を正常化させましょう。
- よく噛む習慣をつけて、舌の筋力を意識的につけましょう。
- 歯磨きの回数を増やしたり、デンタルフロス等を使用し、セルフケアを意識しましょう。
- 歯科医院で定期的なクリーニングを受ける。

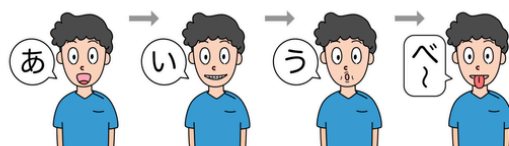
歯科医が勧めるお口、舌の筋力トレーニング。
毎日の習慣に。お子様にもお勧めです。

あいうべ〜体操

(口・舌の運動)

・声は出しても、出さなくてもどちらでも可能です。

・それぞれ1秒〜以上かけて、ゆっくり大きく動かします。



縦に大きく開きま
す。口が楕円形に
なるくらい。

くちの両端を、
多く左右に開
きましょう。

唇をとがらせて、
ぐっと前に突き出
します。

舌があご先に付く
位のイメージで、
大きく出します。