



医療法人善真会 しまぶくろ歯科医院

院長より

最近少し右側の首筋から腰のあたりが動かし
ようによっては痛いことがあり、たまにお世話に
なる整体師さんの施術を受けてきました。

診療の際の姿勢の影響かと思うのですが、右肩
甲骨周辺が左に比べてずれてしまっているよう
でした。少し整えてもらって楽になりました。と
きどき修正しないとどんどんずれていくような
気がしましたので、体が資本ですから自分自身の
メンテナンスも必要と感じ、今後は定期点検に行
こうと思います。

その整体院で、デジタルフットプリンターとい
う機械を使った足の測定会がありまして、体験さ
せてもらいました。自分の足の裏の画像を、自分
の目で見ることができ、改めて左右の足の裏に
どの様に重心がかかって体重を支えているか、認
識することができました。

右の土踏まずが潰れてきていることや、自分
は無縁と思っていた外反母趾の傾向があること
も驚きでした。

考えてみれば毎日毎日立って歩いていますか
ら、ズレた動かし方を積み重ねていくと好まし
くない状態が出来上がっていきますよね。年老
いても自分の足で歩きたいので、故障する前に
修正の機会が得られたようで、体験させてもら
えて良かったです。

健康はお口からといっている私たちですが、
健康は足元からというのもまた一理あると実感
したことです。



『歯周病と花粉症』

春先から花粉症やアレルギー性鼻炎などの症
状に悩まされる方も多いと思います。くしゃみ、
鼻水、鼻詰まり…

歯の治療はお口をずっと開けているので鼻が詰
まっているととても大変ですよね。

ところで歯周病と花粉症は一見無関係に思え
ますが、実は関係があるのです！

スギやヒノキなどの花粉が鼻腔から入ると生体
で感作され、アレルギーによる鼻炎によって鼻
が詰まって呼吸がしにくくなったりすると、口
呼吸をすることが多くなります。すると、お口
の中の水分が蒸発してカラカラになります。

また花粉症のつらい症状を抑えるためにお薬を
服用するかと思いますが、唾液の分泌を抑えて
しまうものが多くあるため、お薬を飲むとさら
にお口の中が乾燥した状態になります。

歯科衛生士：林 裕子

その結果、お口の中が乾燥していると細菌が繁殖し
やすくなるので、歯の周りに歯周病の原因となる歯
垢(プラーク)が付きやすくなります。

つまり、花粉症の時期はいつもより歯周病(歯肉炎・
歯周炎)になりやすいのです。

しかし、お口の中をいつも清潔にしていれば、ある
程度防ぐことができます！

1番大切なのはブラッシングです。

また、お口の乾燥を防ぐためにもこまめな水分補給
となるべくよく噛んで唾液分泌を促進するようにし
ましょう。

少しでもご不安や違和感のある方は、早めの受診を
お勧めします。



『努力の結晶 ～矯正歯科治療患者さまからのメッセージ～』

歯科医師：九十九 かずよ

先日、矯正歯科治療を終えた患者さまから、「人生が変わった！！矯正をしてよかった。」とお言葉をいただきました。身に余るお言葉ですが、患者さまに喜んでいただけて率直に嬉しい気持ちです。

これまで矯正歯科治療を終えた患者さまから、「歯並びがきれいに整って素敵な笑顔になった！」

「ブラケット装置を装着し、2年にわたり歯磨きや顎間ゴムの装着をコツコツ頑張って達成感を感じる！」

「歯や舌、歯磨き、咬むことについて、知識を得て、学ぶことから、口への健康意識が高まった！」などの感想をいただきました。

矯正歯科治療は、2年以上にわたる長期の治療になりますが、患者さま方には前向きに治療に取り組んでいただくことができ、嬉しく思っております。

治療結果に影響する「顎間ゴムの装着」にも、熱心に取り組んで頂きまして、ありがとうございます。

矯正医として施術させて頂きましたが、患者さまと一緒にがんばって並べた歯並びだという思いでおります。

これからもリテーナーを装着し大切に維持してください。みなさまのご健康、ご活躍を祈念しております。



『チョコレートが歯に良いってホント！？』

歯科衛生士：清水 未依

甘いお菓子は虫歯になるというのは皆さんご存じのことチョコレートも大量の砂糖が使われているため虫歯になりやすいお菓子の一つです。ところが近年の研究でチョコレートに含まれるカカオ・ポリフェノールが虫歯や歯周病予防に役立つ効果があるという報告がされています。

虫歯菌（ミュータンス菌）への抗菌作用

- ・歯周病菌に対する殺菌効果
- ・歯垢をつきにくくする
- ・口臭を防ぐ
- ・口内の浄化



これだけみるとチョコレートを食べなくちゃと思ってしまうですね。

ただしミルクチョコレートにはカカオ・ポリフェノールが少なく、ホワイトチョコレートには含まれていません。

抗酸化作用を得るにはカカオ・ポリフェノールが多く含まれたビターチョコレートがおすすめです。

これまでの定説をくつがえす研究に、焼き肉の後の口臭予防にチョコレートは効果があるのか試してみたくになりますね。

ただ、チョコレートを食べたからといって虫歯にならないとか歯周病が治るといわけではありません。

どんな食べ物でも食べた後は丁寧に歯磨きをして、歯垢をしっかりと落としましょう。

お口の健康を守るには、結局それが一番重要なことなのです。