



きた歯科だより

LINE予約



発行/ きた歯科医院 〒520-2331 野洲市小篠原 2215 ☎077-588-5885

ホームページ <https://www.kita-dental.jp> Eメール info@kita-dental.jp

今月に入ってから、梅雨前線が発達して停滞する天気が続く、強い雨が長時間降る日が多くなっています。先月の梅雨入りは例年より遅かったようですが、今月の梅雨明けがいつ頃になるのかが少し気になりますね。暑い晴天と気温が低めの雨の日が入れ替わり、体調管理が大変ですが、皆様、お元気でお過ごしでしょうか。

先月辺りから、歯ぐきが炎症を起こし、大きく腫れて来院される方が増えているようです。天候が不順で、疲れがたまりやすい今の季節では、免疫力が低下し、これまで症状が現れなかった（慢性の炎症の）部位で、炎症が急性化して、歯ぐきや顔の大きな腫れ（蜂窩織炎）と連続した強い痛みが突然発生することがあります。蜂窩織炎のような大きな炎症の場合には、内服薬だけでは炎症、特に腫れが改善しないので、総合病院の歯科口腔外科へご紹介して、抗生剤と消炎鎮痛剤の入った点滴による消炎処置が必要になります。このようなつらい症状にならないためには、まず十分な栄養と休養を取って免疫力（体の抵抗力）を維持して、お口の中の炎症を引き起こす病原性細菌の塊（バイオフィルム）を、日々の歯磨きで物理的に除去してください。軽い歯肉の腫れに気づいた際には、歯ぐきの炎症を抑える成分と細菌の増殖を抑える成分を含む薬用の歯磨剤や液体歯みがきを、普段のむし歯予防の歯磨剤と併用してご使用頂くことをお勧めしています。（お口の中には、口腔常在菌と呼ばれる 700 種類以上の微生物がバランスを取りながら存在して、病原性の細菌の増殖を防いでいる免疫の仕組みがあります。この微生物のバランスを保つことも、お口の健康のために重要になります。）尚、当院では、歯ブラシで除去困難な歯垢や歯石の中に存在する悪玉の細菌を除去する清掃とケアを行っています。

<お知らせ> 診療時間を、今月 16 日から、右記の内容で変更させて頂くことになりました。この度は大変ご不便をお掛けしますが、どうかご理解くださいますようお願い致します。今回の診療時間の変更にともない、すでにお取り頂いていたご予約の変更にご協力頂きまして、誠にありがとうございました。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00	○	○	○	△	○	○	△
14:30~18:00	○	○	○	△	○	△	△

△土曜の午後は14:30~17:00

ちょっと変わった

今日は何の日？



子どもの頃に好きだったもの、夢中になったものは何ですか？ 今回は、昭和の時代に子どもたちを熱狂させたアレの記念日をご紹介します！



7月7日 特撮の日

福島県須賀川市に事務局を置く「特撮文化推進事業実行委員会」が制定した記念日です。7月7日はゴジラやウルトラマンの生みの親で“特撮の神様”と称される円谷英二監督の誕生日。須賀川市にある「円谷英二ミュージアム」は、初代ゴジラスーツの展示など特撮の魅力をお楽しみできるスポットとして大人気です！

7月15日 ファミコンの日

任天堂の家庭用ゲーム機「ファミリーコンピュータ」の発売日にちなんだ記念日です。1983年（昭和58年）発売の通称・ファミコンは、1年間で300万台以上を販売する大ヒットゲーム機になりました。最終的な出荷台数は全世界累計で約6291万台ともいわれ、日本だけでなく海外の子どもたちも熱狂したようです。



美しい健康な歯で幸せな人生を!

ご存じですか? 唾液腺に“石”ができる病気「唾石症」



体に“石”ができてしまう病気といえば胆石や尿路結石などが有名ですが、実は唾液を分泌している唾液腺にも“石”ができることがあります。これを『唾石』といいます。ご存じでしたでしょうか?

そこで今回は、唾液腺の中に石ができる「唾石症」についてご紹介させていただきます。

唾石症とは?

唾石症とは、唾液を分泌する唾液腺や唾液が流れる唾液腺管の中に小石のような塊ができる病気です。唾液腺には、耳の前下にある「耳下腺」、下あごの骨の下にある「顎下腺」、舌の下側にある「舌下腺」の3つの『大唾液腺』のほか、無数の『小唾液腺』がありますが、これら唾液腺の中でも特に唾石ができやすいのは、ネバネバした唾液を分泌する「顎下腺」といわれています。



石ができる原因は?

唾液腺に唾石ができてしまう原因はいまだ明らかにはなっていません。ただ、唾石の主な成分は炭酸カルシウムであることがわかっているため、細菌や食べ物のカスなどが核となり、そこに少しずつカルシウムが沈着することで小石のような塊になっているそうです。

なりやすい人は?

原因がはっきりわかっていないため、なりやすい人というのも明確にはわかっていません。ただ、患者さんは20~40歳代の方が多くて、硬水やカルシウムが多いミネラルウォーターを常飲されている方の発症傾向が高いようです。また一方で、水分補給が不足している方も、唾液の粘り気が増えて唾石ができやすい傾向にあるのではないかと推測されています。

症状は?



唾石症の主な症状は、食事時の唾液腺の痛み、そして腫れです。通常、食事をすると唾液が分泌されますが、唾液腺に石があることによって分泌が妨げられ、唾液の流れが悪くなることで痛みや腫れが発生します。また、唾液の分泌が妨げられているため、お口の中が乾燥するドライマウスになったり、感染症を引き起こして皮膚が赤くなったり、高熱が出るケースもあります。

治療法は?

検査ののち「唾石症」と診断された場合、軽症であれば唾液の分泌を促すマッサージなどをを行います。時にはレモンを使って唾液の分泌を促すだけで、石が排出される場合もあります。また、細菌の感染で炎症が起きている場合は抗菌薬の内服を行い、状態が安定していれば経過観察となる場合もあります。一方、重症化している場合は外科的な手術が必要になります。

食事をするときにあごに腫れや痛みが出たり、舌の裏やつけ根に米粒のような塊や硬い石を感じたときは「唾石症」の可能性もあります。気になる症状がある場合は、歯科医院や耳鼻咽喉科の受診をおすすめします。



あなたは
知ってる?

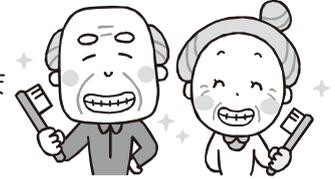
歯とお口のクイズ



はちまるにいまる
約30年前の“8020達成者”はどれくらいいた？



「8020」とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」というお口の健康目標です。 現在その達成者は50%以上もいますが、約30年前は何%の人が達成していたと思いますか？



1

約10%

2

約20%

3

約30%

楽しく知識を身につけましょう。「答え」は他のページに載っています。



季節の健康メモ



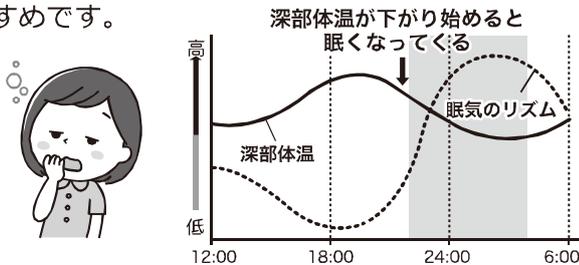
夏こそお風呂に入ろう！寝苦しい夜でもぐっすり眠れる「入浴のコツ」

熱帯夜が続く時期、寝不足気味という方も多いのではないのでしょうか？ 夏場は入浴をシャワーだけで済ませることも少なくないと思いますが、安眠のためには湯船に浸かることが大切です。今回は、寝苦しい夜でもぐっすり眠るための「入浴のコツ」についてご紹介させていただきます。



コツ① 入浴は就寝の1～2時間前に

私たちの体は、中心の体温（深部体温）が下がる時に眠気を感じる仕組みがあります。入浴によって上昇した深部体温は約90分後から下がり始めるので、入浴は就寝の1～2時間前からがおすすめです。



コツ② シャワーだけでなく湯船に浸かろう

深部体温を上げるには、しっかりと湯船に浸かることが大切です。もしシャワーだけで済ませたい日は、やや熱めのシャワーで足首・手首・首の後ろを計5分程度温めてあげると、深部体温を効率良く上げることができます。

コツ③ 40℃前後のお湯に10～15分

お風呂の温度は40℃前後、時間は10～15分しっかりと肩まで浸かりましょう。顔や額が軽く汗ばんできたら深部まで温まったサインです。もし、ぬるめのお湯に浸かりたい場合は、38℃のお湯で20分が目安です。

コツ④ あらかじめ寝室は26度～28度に

寝るときに寝室のエアコンを付けるのではなく、事前に室温は26～28度に調整しておきましょう。お風呂上りは冷房を強めたくなりませんが、冷えすぎると深部体温がスムーズに下がらなくなってしまいます。

熱中症予防のためにも入浴前後には必ず水分補給をしましょう。また、入浴中は窓を少し開けたり換気扇を回したりして、浴室内の温度や湿度にも配慮しましょう。





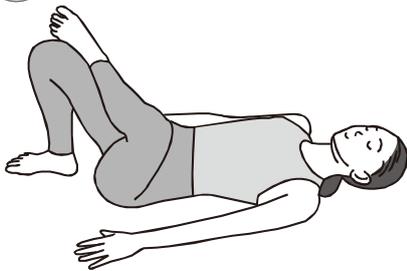
体のプチ不調をサクッと解決!

手軽にできるおうちヨガ

快眠に導く「針の穴のポーズ」

寝苦しい夏でも穏やかな入眠を目指すには、体をリラックスさせて軽い運動を行い、体温を上げるのがコツです。今回は寝る前におすすめのヨガ「針の穴のポーズ」をご紹介します。

1



仰向けになり、左足の足首を右ひざの上に乗せます。

2



左手を左足と右足の間から通し、右ひざを抱えてください。息を大きく吸い、吐くと同時に右ひざを胸に近づけます。この状態をキープしたまま、自然な呼吸を3~5回繰り返しましょう(終わったら足を組みかえて反対側も行います)。

ポイント □後頭部と肩は床から浮かないようにしましょう。□首の後ろをのぼすように意識してください。



電子レンジを上手に活用!

時短&簡単レシピ

ささみよだれ^{どり}鶏

材料(2人分)

- ささみ..... 4本
- 酒..... 大さじ1
- a** すりごま..... 大さじ2
- a** おろししょうが..... 小さじ1
- a** 砂糖..... 大さじ1
- a** 濃口しょうゆ..... 大さじ3
- a** 酢..... 大さじ2
- a** ごま油..... 小さじ2
- きゅうり..... 1本
- 小ねぎ..... 適量

栄養成分値(1人分)

- エネルギー..... 257kcal
- 塩分..... 2.7g
- たんぱく質..... 23.0g

手順・作り方

- 1** ささみは筋を除き、耐熱容器に入れて酒を加え、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱。粗熱がとれるまでラップを外さずにおく。
- 2 a** を混ぜてタレを作る。きゅうりは細切り、小ねぎは小口切りにする。
- 3 1** をそぎ切りにし、きゅうりと一緒に皿に盛り、小ねぎを散らして **a** のタレをかける。



ワンポイントアドバイス/

電子レンジでの加熱は、材料の並べ方などで火の通り方が変わります。加熱が不十分な時(ピンク色が濃いなど)は、数十秒ずつ加熱時間を追加してください。

歯とお口のクイズ

【答え】

1 約10%

厚生労働省が発表している歯科疾患実態調査によると、約30年前(1993年)の8020達成者は10.9%でした。2022年調査での達成者は51.6%ですから、この30年間の健康意識の高まりや医療技術の進歩は計り知れないものがありますね!