かむかむ

2012/1/16 Vol.133　編集(金田)

とうせい歯科医院

〒399-4117　駒ヶ根市赤穂小町屋10737-1

TEL. 0265-83-0888

E-mail thousei@avis.ne.jp　http://www.mcci.or.jp/www/thousei/

"ドライマウス(口腔乾燥症)"って知っていますか？

昨年は、東日本大震災があり日本がどうなってしまうのだろうかと、考えさせられる年だったと思います。年が明けてから最近、乾燥状態が続いているので、お口が乾燥して困っている方がいると思いまして今回は、『ドライマウス』について書こうと思います。

『ドライマウス』とは、いろいろな原因で唾液が減少した状態により"お口が乾く"という症状の事を一般的に言います。どうして、唾液が減少するかというと、現在飲んでいる薬の副作用や老化、ストレスや不規則な生活習慣などによる原因か重なる事により、ドライマウスになりやすいといわれています。

自分自身でチェックできる項目が幾つかありますので参考にしてみてください。

1、　喉が乾く　2、口の中がネバネバする　3、乾いたものが食べにくい　4、味覚がいつもよりおかしい　5、口臭が気になる　6、口角が荒れやすい　7、舌が痛い　8、舌の表面が荒れやすい　9、虫歯ができやすい　等が、お口の中で発見する事ができます。　チェックしてみてはいかがですか。さて、いくつ当てはまったでしょうか？

以上のチェック項目の中から原因除去が可能なものについて取り上げてみましょう。

歯科治療をすることで、お口の環境を整える事や自分自身で原因を改善する方法としては、"唾液腺を刺激する事"だといわれています。　唾液腺を刺激するということは、1、お口の中で酸っぱい食べ物（レモン、梅干）があると想像をする　2、口の中で舌を使って上下の歯の周りをなめる舌の体操をする　3、唾液腺のマッサージをする　（つまり、上の奥歯近くをマッサージする。）　4、お口の体操をする。（つまり、口を大きく開ける、口をすぼめる、かみ合わせる、舌を出す、唇を突き出す。）等が、自分自身ですぐに簡単にできる方法であります。そうする事により、チェック項目が改善されたり、お口の中だけではなく、お顔全体の若返り（アンチエイジング）にもつながるので、女性の方々にとっては"一石二鳥"だと思います。

その他の方法としては、ドライマウスの対症療法には保湿ジェル（オーラルバランス）、保湿剤（洗口液）、保湿シート（DMX シート）、保湿スプレー等を使用する方法があります。但し、必ずしもこれだけを使えばお口の乾きが完全に直ぐに治ると思わないでください。

これらのものを使用する場合は、必ずかかりつけの歯医者さんにご相談ください。　それ以外の方法については、かかりつけのお医者さんにご相談いただき、お薬での解決策の方法という事もあります。

（副院長　佳江）

スタッフ2012年の抱負

明けましておめでとうございます。
今年のかむかむ第1号は、毎年恒例!!とうせい歯科医院
スタッフ一人ずつ今年の抱負を述べさせて頂きたいと思います!!
スタッフ一同一丸となって頑張っていきたいと思いますので、
本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

新年明けましておめでとうございます。
昨年は、日本列島にとって大変な事態が立て続きに起きた激動の年でした。　まだ震災の爪後や原発被害の後遺症、台風災害の被害も続く中で、少しづつでは有りますが、復興作業や回復の兆しが見えて来た事は喜ばしい事です。
世界経済でも日本は今年大変な事態を迎えつつありますが、日本人の持ち前の粘り強さと、努力と団結力で乗り切って行きましょう。　（院長）

絆

明けましておめでとうございます。
今年は龍年という事なので
た：楽しく毎日を無事に過ごしていけたいと思います。
フ：つらく暗いニュースが昨年は多年でありました。
と：とっても昨年は耐える事を学びました。
し：静かな年の初めに思う事は昨年のいろいろな事から人と人のつながりという事は大切な事だと痛感、致しました　副院長 佳江

あけましておめでとうございます。
2011年は、日頃の生活についていろいろを考えさせられた年でした。普通…何でもない普通の当たり前のことがいかに幸せなのか、ということを、もっともっと感謝するべきですよね。親孝行、人に優しく、習い事、ダイエットetc…いつかやろうと思っていることは、生きて必ずに終わってしまいそうです…。今年は1つでも、やろうと思ったらやり通せるように、そして皆さんと明るい笑顔で健康に1年を過ごしたいと思います。　衛生士：小原

あけましておめでとうございます
本年もどうぞよろしくお願いします。
とうせいにお世話になって1年が経ちました。
初心を忘れず頑張りたいと思います。
戸枝

あけまして おめでとうございます。

まだまだ未熟なところがある私ですが、誠心誠意、何事にもチャレンジして頑張りたいと思います。

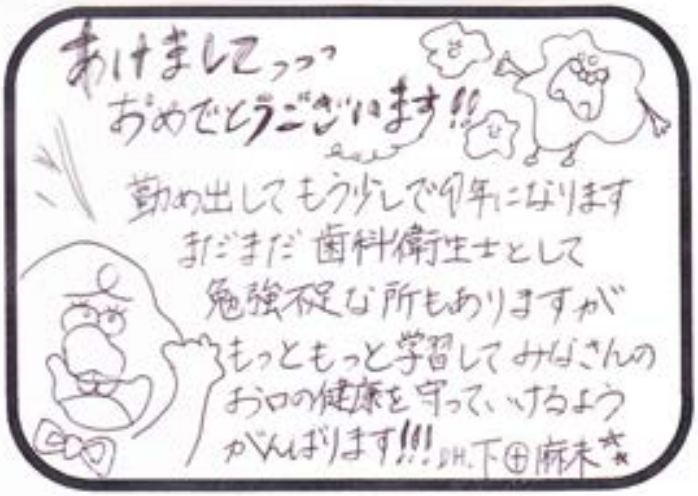
本年も、よろしくお願いします。

（助手　松本）

あけまして おめでとうございます。
歯科助手として、7年目になりますが、勉強する事はたくさんあります。学んだ事を分かりやすくアドバイスできるスタッフを目指し、今年もたくさんの笑顔を見る事ができる様、努力したいと思います。
本年もよろしくお願いします。

受付・助手　田中

あけまして
おめでとうございます!!



勤め出してもう少しで9年になります
まだまだ歯科衛生士として
勉強不足な所もありますが
もっともっと学習してみなさんの
お口の健康を守っていけるよう
がんばります!!! DH.下田麻未☆

明けましておめでとうございます。

当院へお手伝いに来るようになって、早くも一年余りが過ぎました。昨年は円高や突然の大震災で大変な年でしたが、こうして新年を迎えることが出来た事に感謝しています。

まずは“日々の平穏無事”を祈りつつ一日一日を大切にして、微力ながら皆さんのお役に立てるよう頑張りたいと思いますので、よろしくお願い致します。　（衛生士：池上）

本年もよろしくお願い致します

あけまして おめでとうございます

当院に勤め出してから遂に7年目を迎えることになりました!! 大変な仕事ではありますが、毎日患者さんとふれあえる暖かみのあるこの仕事が私は大好きです。
昨年はスタッフも増え、ますます明るくなった職場で頑張っていきたいと思います。
本年もよろしくお願いします!! 衛生士 金田