

皆様、こんにちは。

春から初夏へと季節が移り変わり、衣替えシーズンになってきました、皆様はいかがお過ごしですか？
気温だけでなく、湿度も高くなってく時期でもありますので、これからは食中毒などにも注意してお過ごしください。

《お口の健康のために》

来たるむし歯予防週間に向けて むし歯を退治しましょう。

読者の方もご存じのとおり、6月4日は「むし歯予防デー」。その前後の「むし歯予防週間」は、歯への意識が高まる期間ではないでしょうか？

この時期に、今一度ご自分の『お口の健康』についても考えてみるのも良いことですよね。そこで、次のことをセルフチェックしてみてください。

1) 「むし歯」はありませんか？

明らかに「穴」が開いたまま放置している「むし歯」は、そこに食べ物が詰まるだけでも強い痛みを引き起こしやすいものです。また、「むし歯」はもろいので、咬む力によっては歯が欠けたりすることもあり、歯の致命傷ともなりかねません。そして、冷たいもの・温かいもの・甘いものなどに沁みる・咬むと痛いなども「むし歯」のサインかもしれません。放置せずに早めの受診をお勧めします。とかく成人の「むし歯」は、痛みを感じる事が少ない場合が多いので、痛みが無い場合でも安心せずに、歯科医院での定期的な検診をお勧めします。

2) 歯周病にお気づきですか？

「歯周病」とは、わかりやすく言うと「歯ぐきがやせて、歯がグラグラしてくる病気」です。ある程度進行するまで症状が出にくいことも多いので注意が必要です。「歯みがき」で血が出る、口の中がネバネバする、口臭が以前より強くなった、歯がグラグラする、咬むと痛い、歯と歯の間や歯と歯ぐきの間にすき間が出来てきた。などの症状を自覚された方は、それがサインです。「歯周病」の可能性が高いので、早めに歯科医院で受診してください。また、自覚症状がなくても、歯ぐきはいわば歯を支える「基礎」ですので、定期的な検診をきちんと受けて、健康維持をしていきましょう。

3) 失ったままの部位はありませんか？

歯を失ったまま放置すると隣の歯が傾いてきたり、咬み合う側の歯が移動してきたりと経常的に咬み合わせのバランスが崩れていきやすくなります。キチンと奥歯でかみ合わせることが出来るように、処置が必要になります。失ったままの方は、放置せずに、早めに歯科医師に相談してください。

「お口」の状態をキチンと知り、キチンと治療・予防していくことで、健康を保ちましょう。

今月号は、伝えたいことがいっぱい、**「おすすめイベント」「おすすめレシピ」「おすすめグッズ」**のコーナーはお休みさせていただきます。

当院のHPです。 <http://www.marguerite-dental.com/>
院長ブログもご覧を。
当院HPからバナーをクリックください。



南林間 MINAMIRINKAN
MARGUERITE DENTAL CLINIC
マーガレット 歯科クリニック

〒242-0006
神奈川県大和市南林間1-6-11
小田急マルシェ南林間2F

南林間駅 西口から駅改札への階段途中の入り口から入って、カルチャーセンター受付の先
ココココ 《小田急マルシェ駐車場利用できます(1H無料)》

TEL : 046-278-2525

<http://www.marguerite-dental.com/>