2009年 冬号 NO.003 医療法人社団 プライムケア岡山

理念 共に楽しく!!

プライムニュース

訪問歯科

今月は…長光Dr

ブログでおなじみ、キャップです。

みなさんこんにちは！寒かったり、凄く寒かったり、いずれにしても寒いのですが、体と心の状態は健康に保たれていますか！！流行のインフルや季節性のインフルもまだ勢いが衰えてない感じを受けます。「健康管理は自己管理」体と心の健康な状態を保てるよう、日々自己管理をしようと思う今日この頃。
さて、このプライムニュースも今回で3回目の発行です。
更なる成長を目指して、プライムケアの密な情報をお伝え出来るように頑張っていきます。 上田 泰輔

歯のはなし～だ液と口腔乾燥～

だ液とはどんなものでしょうか？みなさん考えたことはありますか？唾液は、主に、耳下腺、顎下腺、舌下腺という3つの大きな唾液腺から、1日に1ℓ～1.5ℓほど分泌されるのですが、だ液には、健康に関わるさまざまな働きがあります。

だ液の効果
- ●食べ物の消化を助けたり、味を感じやすくしたりする働き
- ●むし歯菌や食べカスを洗い流す働き
- ●酸を中和して、口の中を中性に保ち細菌の繁殖を抑える
- ●プラーク（歯垢）の形成を抑える働き …等々

つまり、だ液がなくなると（少なくなると）たちまち困ってしまいますね。しかし最近はよく耳するようになった、ドライマウス。どんな症状かご存知ですか？！
まずはドライマウスセルフチェック↓

⚠ひとつでも当てはまると要注意!!

- ☑ 口の中が乾く、カラカラする
- □ 食べ物が飲み込みにくい
- □ 味がおかしい
- □ 口の中がねばねばする
- □ 口臭が気になる
- □ 舌がもつれて話しづらいことがある
- □ 舌や唇がひび割れてひりひりと痛む
- □ 義歯で傷が付きやすい

そんな方には

だ液が減り口の中が乾燥‥

口腔乾燥＝ドライマウスとは、具体的に口の中が乾くことによる不快感に始まり、慢性化すると舌や唇にヒリヒリとした痛みを感じたり、しゃべりづらくなったりする事です。
また食べ物が飲み込みにくくなるなどの症状も出てきます。中でも口臭は、多くの方を悩ませる症状のひとつとなっているようです。
一般的にだ液の分泌量は加齢とともに減少し、特に女性は更年期の頃急激に減るといわれています。
しかし最近では、20～40代の若い女性にも増えてきているようで、ストレスが主な要因と考えられています。

やってみよう

食前にオススメ だ液マッサージ
① 舌下腺 ② 顎下腺 ③ 耳下腺
手の平で軽くクルクルとマッサージしてみましょう。じわ～っとだ液が出てきます。

このドライマウスに有効な薬はなく、対処法は毎日のセルフケアで予防をしましょう
- ●よく噛んで食べる ●規則正しい生活を送る ●ガムや保湿ジェルを活用する
- ●ストレスを溜め込まないようにし、リラックスをする
- ●こまめに水分を摂取したり、うがいをする

←このような症状が続くようなら、一度受診したほうが良いでしょう。

リラ～～ックス イェイ♪

よろしくね！ 新コーナー ←長光Dr.

プライムスタッフ紹介 ◎長光 敬人（はやと）Drの巻◎
記念すべき第1回目は長光Drです！謎の趣味と共にドウゾ。

今月の決め事・・・『健康管理は自分から』

みなさん！毎日うがい、手洗いしてますか？ 医療機関のプライムでは必ず行っています。自分が風邪菌を媒介しない為にも、マスクを着用したり、基本的なことですが、十分な栄養と睡眠を確保して、健康維持に努めます。

誕生日は？ 12月27日 血液型は？ A型 家族構成 母と弟
趣味は？ 仏像鑑賞。 蛍・紅葉・星などを見にドライブすること。カフェ巡り・食べ歩き。 歯科医を目指したきっかけは？ 医療系の仕事に興味があり、小さい頃歯科によくかかっていたので。 長光Drよりひとこと 訪問歯科は一般歯科に比べて患者様とより密接に触れあえます。私が関わる中で、一人でも多くの方が幸せになってくれれば嬉しいです。歯科医になって10年。まだまだ未熟ですが、これからも精一杯頑張らせていただきたいのでどうぞ宜しくお願いします。

Prime Care 出張訪問 歯科診療

プライムケアデンタル

〒710－0151 岡山市南区灘崎町植松568-1
TEL 086－485－2200
FAX 086－485－0200
受付時間 8:30～18:30
休診日 土・日・（たまに）祝
ホームページ元気に更新中！⇒⇒ http://www.1182525.jp

プライムブログ充実中!! 見てね☆