

# maki-dental news

## 2017年8月号 No. 175

こんにちは、佐川です。梅雨も明け、本格的な夏到来ですね。連日の猛暑に、夏バテ気味の方もいらっしゃるかと思います。

最近、まき歯科には「歯茎が痛い・歯茎が腫れた」と来院される方が、ちょこちょこいらっしゃいます。ずっと定期健診で診せていただいている、お口の中の状態も良好だったけれど、「先日、歯茎がすごく腫れてしまった…」という方も( ;ω;) 実はこれ、意外にも夏の暑さが関係している事もあるのです。夏バテの為、体の免疫機能が低下すると、歯周病菌などのお口のバイ菌の活動が活発になり、歯周病の症状が出やすくなるのです。

では、どのように防いでいけばよいのでしょうか。

まずは、暑さ対策！ 冷房のよくきいた部屋は快適で過ごしやすいですが、部屋の中と外との温度差が大きいと自律神経の乱れをまねき、体の色々なところで不調が出てきます。エアコンの設定は外との温度差-5℃までが理想的です。

水分をきちんと摂取しましょう。汗をかいて水分不足になっていると、唾液の分泌量も少なくなりお口の中が乾燥して菌が住みやすい環境になってしまいます。そこから歯や歯茎のトラブルをまねく他、口臭の原因にもなります。あまり冷えた飲み物ばかり飲むと、胃腸に負担がかかってしまうのでなるべく常温に近い冷たさにしましょう。

もちろん、毎日のブラッシングと定期的な専門的ケアも大切です。夏や季節の変わり目に起こりやすいお口のトラブル、もし何か気になる症状がありましたら、お早めにご相談下さい。夏は花火大会や海水浴など、楽しいイベントもたくさんあります。暑さに負けず、夏を楽しみたいですね！

8月10日(木)から8月15日(火)までお盆のお休みをいただきます。8月16日(水)から診療しております。

3日(木)、24日(木)、31日(木)は休診です。

17日(木)は午前中診療しております。

今年も6月19日より朝日医療大学の学生さんが実習に来られています。治療の見学や、アシスタントにもつかせていただきます。よろしくお願い致します。



朝日医療大学歯科衛生士科3年の篠原夢佳です。6月の半ばから実習に来させていただいています。10月の終わりまでみなさんとたくさんコミュニケーションをとって、笑顔で元気に頑張りたいと思っています。よろしくお願いします。



6月から実習させていただいている朝日医療大学歯科衛生士科3年の竹内千尋です。笑顔と挨拶を忘れずに、1つ1つの声掛けを大切にして患者様とコミュニケーションがとれるよう頑張ります。

## そして最後に...



この度、わたくし佐川は8月をもって退職させていただきました事となりました。9年間、院長、直美さん、スタッフの皆さんには大変お世話になりました。沢山、勉強する機会をあたえてくださったり、経験を積む事ができて、歯科衛生士として、成長する事ができたと思います。来院くださる皆様とのコミュニケーションや笑顔で帰って行かれる姿がとても嬉しく、ここまでこれました。まき歯科で働くことができて本当に幸せな9年間でした。ありがとうございました。



医療法人 SHT  
まき歯科・矯正歯科クリニック  
Smile Health Thanks



〒700-0975 岡山市北区今3-1-35

TEL 086-243-1006

FAX 086-243-1106

HP: <http://www.maki-dental.jp>

Mail: [makishika@do5.enjoy.ne.jp](mailto:makishika@do5.enjoy.ne.jp)

まき歯科ブログはこちら↓ よろしくね。

<http://blog.livedoor.jp/makishika/>