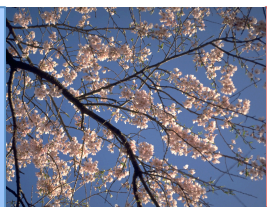


2011年4月
Vol. 24



件名にお名前を書いて、空メールを送ってください。
登録完了!!

あおき矯正歯科のメールアドレス！



がんばれ日本！ がんばれ 東北！！ がんばれ 茨城！！

この度の東北関東大震災において被災した方々に、
謹んでお見舞いを申し上げます。
また、一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

あおき矯正歯科 一同

ストレスとお口

大地震の後、被災地のみならず日本中の人々は心も体も落ち着かない状態です。「ストレスがたまっている」と感じていることでしょう。中には歯が浮いた感じになったり、歯肉が腫れたり痛みが出る方もいらっしゃるかもしれません。これは、ストレスが直接トラブルを起こしているのではなく、ストレスが免疫力を低下させてその結果トラブルが起るのです。

そもそも免疫力とは「疫病を免じる力」。外からやってきた細菌やウイルスを自分の身体でやっつける力です。隣に咳をする人がいても風邪がうつらないのはこの力のためです。でもストレスがたまると脳から指令を出し、やっつける力を低下させてしまうのです。同じ量の細菌でも免疫力が低下していれば病気になってしまいますよね。

お口もそうです。通常は痛みや腫れを抑えられていても免疫力が落ちると途端に痛くなったり腫れたりする場合があります。特に神経近くまで達しているムシ歯は要注意です。「じゃ、ストレスをなくせば自然に治るさ」。いえいえ、放っておいて改善することは基本的にありません！ただ、あおき通信を手にとっている賢明な皆様は、定期的にメンテナンスを受けられているので、ストレスによるお口トラブルの心配はほとんどないですね。でも、上記でも申し上げた通り、ストレスは体全体に影響を及ぼします。食事、運動、睡眠を上手に摂ってストレスフリーを目指しましょう！

あ、一日1回の大笑と感動もかなり有効なようですよ。ええ、あおき矯正歯科スタッフ内では・・・



大地震の後、被災地のみならず日本中の人々は

心も体も落ち着かない状態です。「ストレスがたまっている」と感じていることでしょう。中には歯が浮いた感じになったり、歯肉が腫れたり痛みが出る方もいらっしゃるかもしれません。これは、ストレスが直接トラブルを起こしているのではなく、ストレスが免疫力を低下させてその結果トラブルが起るのです。

そもそも免疫力とは「疫病を免じる力」。外からやってきた細菌やウイルスを自分の身体でやっつける力です。隣に咳をする人がいても風邪がうつらないのはこの力のためです。でもストレスがたまると脳から指令を出し、やっつける力を低下させてしまうのです。同じ量の細菌でも免疫力が低下していれば病気になってしまいますよね。

お口もそうです。通常は痛みや腫れを抑えられていても免疫力が落ちると途端に痛くなったり腫れたりする場合があります。特に神経近くまで達しているムシ歯は要注意です。「じゃ、ストレスをなくせば自然に治るさ」。いえいえ、放っておいて改善することは基本的にありません！ただ、あおき通信を手にとっている賢明な皆様は、定期的にメンテナンスを受けられているので、ストレスによるお口トラブルの心配はほとんどないですね。でも、上記でも申し上げた通り、ストレスは体全体に影響を及ぼします。食事、運動、睡眠を上手に摂ってストレスフリーを目指しましょう！

あ、一日1回の大笑と感動もかなり有効なようですよ。ええ、あおき矯正歯科スタッフ内では・・・

院長コラム

備えあれば憂いなし

この大震災では、各地が大変な状況であることを連日テレビ等で報じています。加えて原発による放射能の問題も日々予断を許さない状況であります。一日も早く通常の生活に戻ることを強く願っております。

このような状況下においては、通常以上の身体的ストレスや精神的ストレスが加わります。ニュースでもお口のトラブルがクローズアップされています。特に高齢者では、誤飲性肺炎による命の危険や、歯肉の慢性的な炎症が急性に変化して腫れるといったことが起きやすくなっていると報告されています。全ては、お口の中の細菌が大きく関わっていますが、水も十分ではなく歯ブラシもままならない状況ではやむを得ません。お口は常に外からの細菌の侵入に対して、最前線で戦っているのです。日頃のストレスのコントロールも実はお口の健康が役に立っているのです。

お口の健康を日頃から良い状態に保っていくことは、健康な生活をしていく上で重要な条件であると言えます「食べられる」ということは生きる意欲につながるのです。

当院では、皆さんに「お口の健康とはこういうことです」という体験と、その方法を伝える為に、予防健診/デンタルドックという最高のシステムを提供しています。皆さんのもう一度、予防について考えてみませんか？
備えあれば憂いなしです。

3月11日の大震災、皆様ご自身は無事でしたか？ご親戚やご友人が被災した患者様もいらっしゃることで掛ける言葉が見つかりません。当院もマスク歯ブラシ、歯磨き粉、入歯洗浄剤等を寄付させて頂きました。早く必要な方へ届いてほしいです。

さて、この震災で防災用品を購入した方、またもともと持っていた方もおられると思います。防災用品は一度、実際に使ってみると良いそうです。マッチが必要な事に気づかなかつたり、暗闇で使うので説明書が読めなかつたりと、予想も付かないことがあるそうです。

でも今は過剰な買い占めはやめて、節電節水しよう！！

日上市の公園です。地震で石像が壊れました。海沿いの広場では津波で遊具が壊れていました。

