

# おとく新聞

2020.09 Vol.63



日中は夏と変わらないような暑い日もありましたが、日が落ちるのも随分と早くなってきました。

秋と言えば様々な秋がありますが、皆様は何を思い浮かべますか？  
読書の秋、芸術の秋、食欲の秋、味覚の秋…。  
おいしい食べ物が増えまる季節。お腹を満たした後はしっかりと歯を磨き、口腔内管理をしてくださいね！



- ・ステイン → 飲料やタバコなどが原因で歯の着色。
- ・歯根吸収 → 歯根にひびが入り壊れる事。  
歯の保有子因集団による。
- ・脱灰 → 歯の表面からミクム成分が溶け出される現象。  
虫歯の第一段階。
- ・初期う蝕 → 脱灰により生じた初期の虫歯。  
進行するとう窓（穴を開いた虫歯）になる。
- ・拔歯 → 虫歯が進行して炎症が起きてから歯骨を取除くこと。
- ・根管治療 → 根管、すなは細菌に感染した根管の治療。  
消毒・消毒して薬を塗り（根管貯蔵薬）、  
ガッパーを充填する。
- ・印象 → 歯や顎の模型を作成ための型取り（imp.）
- ・仮歯 → 話せる物や被せる物が入る前回、一時的に使用。  
仮の歯（Tec.）プロセシング（プロビ）。



## DHコラム 口呼吸について

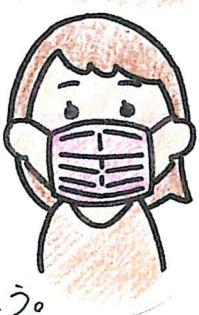
新しい生活様式を心がけていく中で、マスクがかかるようになりました。そこで、マスクの中でお口はどうなっていますか？  
お口がポカンと開いてしまっていませんか？  
口で呼吸していないですか？

私たちが呼吸をするとき、鼻から入った空気は、喉の奥ではほぼ湿度100%にまで加湿されます。実は口からの空気もほぼ同じくらいまで加湿することができるのですが、問題は息を吐くときです。

肺から吐き出されたときの空気の湿度は、ほぼ100%です。ところが、これが体の外に出てくると鼻の穴からと口からとでは水蒸気圧（加湿度）が大きく違つてくるのです。  
寒い日に口からハーッと息を出すと暖かくて、鼻からの息より白く見えますよね。  
鼻の方がより湿度の低い空気を吐き出し、口からの息は余計に水分を体から逃しているのです。

そのため、口呼吸をしたり、  
ポカンと口を開けたままに  
したりしていると、口の中  
も乾き、歯の表面や歯肉が  
乾いてしまいます。すると  
フラークや歯石がつきやす  
く、歯肉も傷つきやすくな  
ります。

マスクの中では、口を開じて鼻での呼吸を意識しましょう。



日	月	火	水	木	金	土
		1	2 11:30~ 14:00 (休)	3	4	5
6 休	7	8	9	10	11	12
13 休	14	15	16	17 12:00~ 15:00 (休)	18 12:00~ 14:30 (休)	19
20 休	21 休	22 休	23	24	25	26
27 休	28	29	30			

前橋市総社町総社 1135-1

TEL: 027-226-1243

FAX: 027-226-1299

HP: <http://kusunoki-shika.jp>

くすの木歯科・久高正歯科

