



# 滝内歯科医院

## 医院だより

〒664-0871 尼崎市建家町 77 番地

06-6412-6480

<http://www.takiuchi6480.com/index.html>



### パンで花粉症に!?(ﾟロﾟ)知っておきたい「五月の花粉症」

5月頃から夏にかけて多いアレルギー性鼻炎として、イネ科の花粉が関与している事があります。5月の連休明けに飛びはじめ、春の衣替え、新学期の疲れなどと重なり、症状が強くなる場合があります。

イネ花粉症は、スギ・ヒノキ花粉症と同じような鼻の症状、目の症状に加え、皮膚のかゆみなど全身症状が出やすいのが特徴です。イネ花粉症はイネ科の食物、特に小麦が症状を悪化させる傾向が強く、この季節にパンやうどんを食べた後に運動をして、強いアレルギー症状を起す人が目立ちます。5月～7月の季節は小麦の食べ過ぎに注意しましょう。

「イネ科花粉症の予防と治療は、基本的には花粉症対策と治療と同じ!」(・ω・) /

- 1: 水田、堤防が近い場合は、窓を開けるとイネ科花粉が入ってくるので窓を閉めておく。
- 2: コンタクトレンズは、結膜炎を悪化させたり、花粉が付着しやすいのでできれば花粉症のシーズンは避ける。どうしても必要なら、使い捨てソフトコンタクトレンズを!
- 3: 激しい運動がアナフィラキシー（複数のアレルギー症状が、短時間で生じる状態）の引き金となる事があるので、小麦を含んだ食品を摂取したら運動は控える。

歯医者だけが知っている...!?

歯にまつわる

## いろいろ話



毎日しっかり歯みがきをしていても、むし歯に“なりやすい人”と、“なりにくい人”がいます。

その違いは何なのでしょう? むし歯の発生する原因には、次のようなことが挙げられます。

① **生活や食事の習慣**...間食が多い、食事の時間が一定ではない、寝る前に飲食するといった不規則な食生活をしているとむし歯になる可能性が高くなります。

また、**糖分の多い食事や、歯につきやすい食べ物**を好む方も注意が必要です。



## むし歯に“なりやすい人” “なりにくい人”の違いって?

② **唾液の分泌量**...唾液の量が少なく口の中が乾燥していると、細菌が繁殖しやすくなり、むし歯の発生につながります。特に寝ている間は1日の中でも唾液の分泌量が少ない時間帯のため、寝る前の歯みがきはしっかり行いましょう。

③ **歯の形や歯並び**...歯の溝や形など、歯並びには個人差があります。ハブラシが届きにくい部分は、みがき残しが多くむし歯になりやすくなります。歯と歯の間に食べカスが詰まりやすい部分は、特に意識してケアをしましょう。

「しっかり歯みがきしているのに、またむし歯ができた」という方は、上のような点にも気を付けてむし歯予防に努めてくださいね。