**わは歯ニュース　4月号**

　3月15日、天気：晴れ、気温：13℃。

久しぶりに主人と今年中学を卒業した息子と3人で金華山に登りました。

手軽に登れるスポットとして人気の金華山ですが、10の登山道が整備されていて、体力に合わせて

コースを選ぶことができます。

私たちはもちろん初心者コースの　『めい想の小径』（約60分　2.3㎞）　を選択。

天気の良い日曜日だったからか、コロナウイルスの影響で閉鎖的な施設を避けようとしてなのか、

すごい数の人でした。

登りの途中では渋滞ができ、おかげでスローペースで登ることができたので

大した筋肉痛にも至りませんでした　（笑）　・・・















トレッキングシューズを履いた高齢の方が多くいらっしゃいました。　おそらく日課のように登山を

されているのでしょうか、軽快な足取りでした。

就学前であろう小さいお子さんも頑張って登っていましたし、愛犬と一緒に登る方にも何度か

すれ違いました。　良い運動になるのでこのコースはオススメです!　(^^)!

私もじんわりと汗をかき、日頃の運動不足を解消できました。

でも、また登りたい！・・・という気持ちにはちょっと・・・　(^\_^;)

私には、平坦な道を歩くハイキングの方が向いているのかな　（笑）　　　　　　　　　担当　：　近藤





　 **右の写真は加齢や歯周病、また間違った歯磨きにより**

**歯肉が下がって露出した歯の根面にできた虫歯です。**

家に例えると、建物自体は新築同様に維持できているのに、

土台である柱がシロアリに食べられてしまっている状態です。

多くの場合、自覚症状がなく進み、見た目にも分かりづらいので

歯の変色に気付いた時には、すでに進行してしまっていることもあります。





根面はセメント質＋象牙質で構成されていますが、

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　セメント質はごく薄いため、すぐに細菌の酸

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（酸性の強い飲食物も同様）によって破壊されて

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　しまいます。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　むき出しになった象牙質はエナメル質より歯の成分

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　が溶け出しやすく、その結果、歯冠部は無事でも

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　根面だけが虫歯になってしまうのです。















　　根面う蝕のリスクを減らすには、歯肉を下げないことです。

歯周病を予防するためにフロスや歯間ブラシを使用する、磨き方に注意することが必須ですが、

衛生士がご自身のお口に合うケアを提案させていただけるので、定期検診もおすすめします。

