



# わは歯ニュース 11月号



11月になりました。

寒い季節になりましたが、みなさん体調はいかがですか？

今の時期におすすめなのが身体を温めるサウナです。

冬の睡眠改善や疲れをとるためにサウナは効果的です。

ここでは、初心者でもととのえる正しいサウナの入り方をご紹介します。

この記事を読んでぜひサウナデビューしてみてください◎

## 整う（ととのう）ってどういうこと？どんな感覚？

サウナや水風呂では「**交換神経（活動の神経）**」が刺激されます。

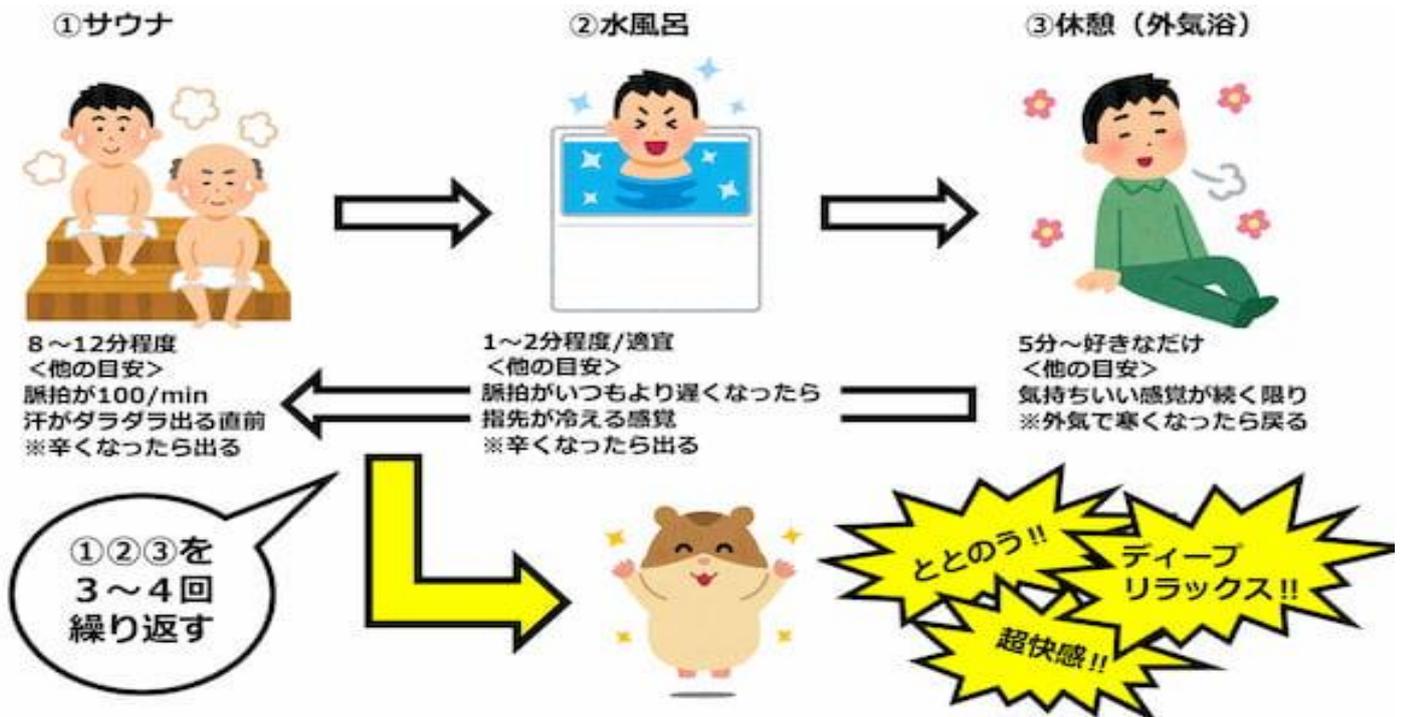
一方、休憩では「**副交感神経（リラックスの神経）**」が刺激されます。

この2つの神経への刺激を繰り返すことで、これらの感覚が入り混じって、**リラックス（副交感神経）**しながらも**頭がスッキリと冴え渡るような感覚（交感神経）**が得られます。

このような感覚を「**ととのう**」と言います。

## サウナの基本的な入り方

サウナの基本的な入り方はサウナ→水風呂→休憩（外気浴）というサイクルを繰り返し行います。



このサイクルを3回ほど繰り返しているとその休憩中などに「ととのう」と呼ばれている、気持ちの良い感覚を感じることができます。

# 歯周病が進行したらどうなる？



日本人の多くが発症しているといわれている歯周病。

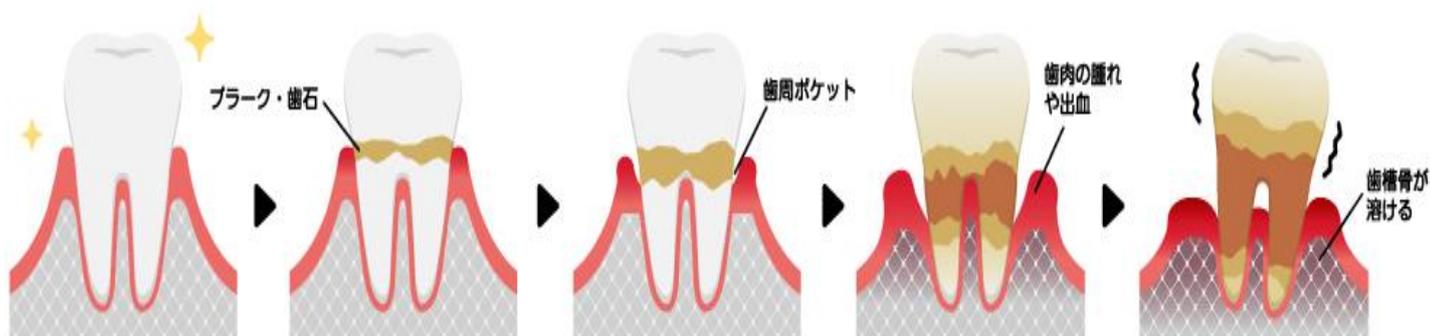
歯周病は、歯茎が炎症を起こす病気です。

歯周病の進行段階は、大きく分けて、歯肉炎→軽度歯周炎→中等度歯周炎→重度歯周炎という4段階に分けられます。

ほとんどの人は、歯肉から血が出るといった自覚症状を感じてから、はじめて歯医者での診察を受けに行きますが、このような症状にあるときは、かなり悪化した状態なのです。

最悪の場合は歯を失う原因になってしまいます。

## 歯周病の進行



健康な歯

歯肉炎

歯周炎(軽度)

歯周炎(中度)

歯周炎(重度)

歯周病菌が歯と歯肉の間に  
入り込み、プラークや歯石が  
たまりはじめる。

歯と歯肉の間に歯周ポケット  
がでる。  
歯周ポケットにプラークや  
歯石がたまる。

歯周ポケットが深くなり、  
プラーク・歯石がさらにたまる。  
歯肉が腫れたり出血する。

歯槽骨が溶けはじめ  
歯を支えられなくなる。  
歯がぐらつき、最終的には  
抜けてしまう。

初期症状が少なく気付かないうちに進行しているケースがあります。

毎日の歯磨きだけでは予防しきれないため、歯医者で定期検診を受けることが大切です。

担当 岡崎

はま歯科医院 〒501-6224 羽島市正木町大浦 79-2

TEL & FAX: 058-394-4662

URL: <https://ham-dent.com>

Instagram: @hama\_dental\_clinic

診療時間: 平日: 9:30~13:00 14:30~18:00 土曜日: 9:30~13:00 14:30~17:30

休診日: 日曜日・祝祭日・木曜日 (祝祭日のある週の木曜日は診療します)