



暑中・残暑お見舞い申し上げます。

皆さんは「天気予報」などで、今日は「立秋」です。と聞いたことがあると思います。2023年度の「立秋」は8月8日で、夏から秋への変り目の時期で、「二十四節気としては秋」です。しかし、季節としてはまだまだ「真夏」で、むしろ最も暑い頃と言っても過言ではありません。ではなぜ8月に「立秋」なのかといえば、「秋が立つ」つまり秋を迎え始める時期に入ったということから、完全な秋ではなく、「秋めいた風が吹いたり」、「夏の終わりを告げる風習」が行われたりする時期と言われています。日本には「季節や行事」ごとに、その時期や行事の意味にあった「食事」が食べられています。「立秋」では「胡瓜、苦瓜、西瓜」等の水分の多い瓜系の野菜が水分の摂られやすい夏の体に必要であり、夏の疲れをとる食べ物として良く食べられます。まだまだ「8月は猛暑」が続きますので、「水分補給や、環境を整えて」、健康に暑さを乗り越えていきましょう。

「真夏の口腔ケア」としては、「水分不足」から「口腔の乾燥」から「唾液の分泌が減り」、口腔内の細菌が増殖し、「むし歯や歯周病」にとって大きなリスクになります。水分補給と唾液腺マッサージなどでお口の乾燥を予防しましょう。

ハヤカワ歯科 院長 早川琢郎



ひまわり

『歯周病について』 口内フローラのバランス

無数の細菌からなる「口内フローラ」の中に存在する「歯周病菌」は、「口臭や歯肉」の炎症を起こすだけでなく、体内に入りこんで様々な「重大な病気」を引き起こすことがわかってきました。「善玉菌」を残しながら、「歯周病菌」などの病原菌を減らして「口内フローラ」の良いバランスを正常に保つことは、全身の健康を守るうえでも大切なことです。

「口内フローラ」を良好な状態に保つには、「日々の口腔ケア」が重要です。「歯周病菌の塊」である「プラーク」に注意し、「定期的に歯科健診」を受診して、「プラークや歯石の除去」などの「専門的なケア」を受けて「口内環境を整える」ことも重要です。

また、私たちの「唾液」には元々、「口内フローラ」を良好に保つための「抗菌成分」、「ラクトフェリン」や「ラクトパーオキシダーゼ」が含まれています。普段は、これらの成分が、「口内環境」を守っていますが、年齢と共に「唾液」が減るとこうした「自浄作用」が弱くなり「病原菌」が増殖しやすくなります。

こんな時、「プロバイオティクス」や「機能性素材」の使用も有効です。日頃の食事でも「口内環境」を改善し良好な状態にする食事にも大切です。

また、代表的な「歯周病原菌」である、「ジンジバリス菌」は、繰り返し飲み込むことで、「腸内フローラの均衡を乱して、腸のバリア機能が低下、血中に細菌由来の毒素量」が増加することがわかってきました。そして、「生活習慣病や関節リウマチやアルツハイマー病」へ影響を及ぼすことが報告されています。



きれいな息していますか。

人それぞれに「匂い」があるように、「口の中にも匂い」があります。正常な「匂い」の場合「生理的口臭」といいますが、「病気やその他の原因」で、他人に不快な気持ちを与える「匂い」になる場合があります。他人が不快に感じる口の匂いを「口臭」と言います。笑ったりする時「きれいな歯や歯並び」も素敵ですが、口臭も「見えない審美歯科」とも言われ、コミュニケーションにはとても大事です。

「口臭の原因」として次の4つが考えられます。

- ①口腔が原因、②全身の病気が原因、③食餌性の原因、④生理的口臭が原因

口臭対策は歯科的な対応が重要です。次回よりそれぞれの原因についてお話ししたいと思います。



8月のお知らせ

- ホームページをアップしています。
(URL) <http://www.hayakawashika.com/>
「ハヤカワ歯科松戸市小金原」検索でお願いいたします。
- 「小児の歯並」「咬合育成」のご相談、随時受け付けております。
- お口の機能の維持のための「オーラルフレールの検査」、「トレーニング」行っています。
- 「新型コロナウイルス感染症」に対する感染対策は「皆様の健康の安心安全」を考慮して、従来通り行っていきますので、ご理解ご協力のほどお願いいたします。
- 口内環境のための「プロバイオティクス」をご用意しています。

院長 早川琢郎

日曜診療日(9時~13時30分)

8月6日、20日 / 9月3日、24日