



秋来ぬと 目にはさやかに見えねども 風の音にぞおどろかかれぬ

平安時代前期の歌人で、「三十六歌仙の一人藤原敏行」の作品で、この時期になるとこの歌が思い出されます。9月に入ってからも「暑い日」が続いて、目にははっきり「秋」を感じませんが、「爽やかな風の音」で「秋」の訪れにはっと気付かされます。「風」は一年中吹いているにもかかわらず、「秋」に限定しているのは風の変化を顕著に感じられる「季節」からだと思われまます。「乾いた風の音」や、「夕方の風の肌に触れる涼しさ」など、全身で「秋」を察知する事が出来る今日この頃です。

☆口腔ケアで「誤嚥性肺炎」予防☆

「しっかり噛める」、「しっかり飲み込める」と言った機能を含めた「歯やお口の健康」は全身の健康維持、安定を支援し、「体力、免疫力」を高めます。ウイルス感染症は口腔内に侵入するとき「歯周病などの炎症」があると感染しやすくなるとの報告もあり、「口腔粘膜の健康」はウイルスの侵入を予防すると言われています。また、「口腔ケア」によって口腔細菌の増殖を抑え清潔にしておくことは、「誤嚥性肺炎」を予防するとともに「ウイルス感染症による肺炎等の重症化リスク」を低減させるといわれています。

☆「オーラルフレイル」の予防は重要です☆

「オーラルフレイル」は「お口の衰え」のことですが、「身体の衰えの一つ」で、食べこぼしが多くなったり、食べ物が飲み込みにくくなったり、活舌が悪くなった等に注意が必要です。例えば硬いものが噛めない→柔らかいものを食べる→噛む力が低下する→食欲の低下→心身機能の低下というように気付かないうちに様々な「機能の低下」につながってしまいます。「予防対策」としては、噛む、飲み込む、発音するなどの動作がスムーズに出来るように、「舌や口周りの筋肉のトレーニング」や「唾液腺マッサージ」をして「口腔機能の維持、改善」に努めるとよいでしょう。

ハヤカワ歯科 院長 早川琢郎



コスモス

歯周病について

近年、「歯周病」に関連する「口腔内常在菌フソバクテリウム・ヌクレアタム」が「大腸がん」の発生や進行に関連している可能性があり注目されています。横浜市立大学医学部肝胆脾消化器病学教室の研究グループが、同大学付属病院歯科・口腔外科等と共同で、「フソバクテリウム・ヌクレアタム」が「歯周病の治療」により「便中から減少」することを明らかにしました。「大腸がんの罹患数」は悪性腫瘍の中でも「肺がん」に次ぐ第2位で、予防は喫緊の課題となっています。「胃がん」は「ピロリ菌を除菌」する事により予防効果があると知られていますが、「大腸がん」については「特定の微生物」をターゲットにした予防法は確立されていません。「歯周病治療」が、「大腸がんの発がん予防や進行抑制」に寄与する可能性があり、今後の研究に注目が集まっています。



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80%以上」は「お口の中の気体」に由来します。その主要な原因物質は「揮発性硫黄化合物 (VSC)」である「硫化水素、メチルメルカプタン、ジメチルサルファイド」です。中でも「硫化水素とメチルメルカプタン」が「90%」を占めると言われます。特に「歯周病」は強烈な「口臭」のもとになっているのですが、厄介なのは自分ではなかなか気づけないことです。「口臭」には、「匂いの種類」があり、それによって原因も異なります。



9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」検索をお願いいたします。
- 「小児の歯並び」「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「オーラルフレイルの検査」、「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)

9月3日、24日 / 10月1日、15日