



秋の夜長を楽しみましょう

猛暑だった今年の夏も、「秋分の日」を境に少しずつ秋らしくなり、「夜の時間が長く」なります。どんなに忙しかった日でも、夜の1時間だけでもゆったりした「素敵な時間」を過ごせると、1日が充実したように感じられるものです。よく言われる秋ならではの楽しみとしては、「天体観測」、「虫の声を聴きながら」または「好きな音楽を聴きながらの読書」、「映画やドラマ鑑賞」、「長風呂でリラックス」するなどです。そして、秋は、「食欲の秋」とも言われます。「果物、野菜、魚介類」など美味しいものがたくさんあります。みんなで語りながら「食事」をすればさらに楽しいと思います。

いつの間にか「毎年10月」になると日本の一大イベントになった「ハロウィン」によって街はオレンジ色に染まってきます。「ハロウィン」のグッズや「ハロウィン」のお菓子、「ハロウィン」のショーウィンドウ、イルミネーション、仮装パレードなど華やかな行事も「秋の楽しみ」の一つです。

☆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。

ハヤカワ歯科 院長 早川琢郎

歯周病について 歯間ブラシの重要性

「腸活」は美容、健康、免疫力アップのために、「腸内フローラ」を整えることですが、「腸内環境」にとっても「口内フローラ」が大きく関与していることが報告されています。「口内フローラ」も「腸内」と同様に「善玉菌と悪玉菌」が存在しています。「口腔内の細菌」は、腸に流れ込んで、「腸内環境」に影響を与えているので「口腔ケアやプロバイオティクス」により「善玉菌」を増やし、「口内環境」をよくすることで「腸内環境」に良い影響を与えます。「歯周病」は「口腔内歯周病原細菌」により「炎症や歯周組織の破壊」などを引き起こす口腔内の「慢性疾患」であり、「全身の健康への悪影響」も知られています。「歯周病治療・予防」において最も重要なのが適切な「口腔清掃」であり、口腔内の悪玉菌を減らすためには歯ブラシだけでなく、「歯間ブラシ」も重要な役割を果たしています。

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。



ハロウィン

きれいな息していますか

「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。

「硫化水素」は硫黄と水素が合わさった「揮発性硫黄化合物」で、「腐った玉子」のような匂いを発します。主に、「磨き残したプラーク（細菌の塊）」に由来します。「火山ガスや温泉」に含まれる、所謂「硫黄の匂い」はこの硫化水素の匂いです。



10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」を行っています。
- 「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)

10月1日、15日 / 11月5日、19日