



## 2023年夏:猛暑見解、暑中お見舞い申し上げます。

「ウェザーニュース」によると、7月中旬までに西日本から東海地方や関東甲信地方で「梅雨明け」するところが多くなり、「夏空」が広がります。今年の夏（7月～9月）の気温は、「全国的に平年より高く」、「暑い夏」になりそうです。7月下旬から8月上旬にかけて「暑さのピーク」を迎え、「太平洋高気圧とチベット高気圧」の張り出しが重なるタイミングで「猛暑」になりそうです。そして、9月も「残暑」が厳しいようです。水分を多くとり、環境に気を付けて「熱中症」を予防しましょう。



ハイビスカス

令和5年6月16日に、経済財政諮問会議での答申を経て「経済財政運営と改

革の基本方針2023（骨太方針2023）」が閣議決定され、7年連続「歯科」の文言が記載されました。ポイントを纏めますと、①「全身の健康と口腔の健康」に関する科学的根拠の集積、活用と国民への適切な情報提供。②「生涯を通じた歯科健診」（いわゆる国民皆歯科健診）に向けた取り組みの推進。③「オーラルフレール対策、疾病の重症化予防」につながる歯科専門職による口腔健康管理の充実、歯科医療機関・医科歯科連携となります。

このことで、市民、県民、国民の皆様にとって、「多くの情報提供」と、「定期的な無料の歯科健診、オーラルフレール健診、オーラルフレールトレーニング指導」などの充実が得られると思います。

ハヤカワ歯科 院長 早川琢郎

### 『歯を白くするホワイトニング』③

歯を削らずに「薬剤」を作用させて歯を白くする「ホワイトニング」は現在では一般的な存在になりました。一方、怪我や大きなむし歯などによって「神経がなくなった歯（失活歯）」が変色した場合、薬剤を使った「ホワイトニング」では、神経の無い歯の内部にホワイトニング材を入れる「ウオーキングブリーチ」という方法があります。「メリット」として、被せ物と比べて歯を削らず、費用が比較的安く済みます。しかし、「デメリット」として一度白くなくても後戻りしやすく、内部に薬剤を入れるので、歯質が溶ける「外部吸収」、「内部吸収」を起こす場合がありますので、ハヤカワ歯科では行っていません。「失活歯」は時間の経過とともに変色の度合いが進み、歯質が脆くなるため、しっかりと土台を作り、「セラミック」または、「レジン系補綴物」などの被せ物を入れることで、歯を白く綺麗にする事をお勧めします。これから夏本番で「マスクを外す機会」が多くなり、「笑顔」で人と接する機会が多くなることが予想されます。そんな時、「白く輝く歯」は相手に対して「印象」をよくする大きなアイテムです。



### 『歯周病について』口内フローラと腸内フローラ

「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。

「除菌のうがい」もやりすぎてしまうと、体を守ってくれる「善玉菌」まで除菌されてしまう可能性もあるため注意が必要です。

優れた「善玉菌（プロバイオティクス）」によって口内菌フローラのバランスを管理することで、外から入ってくる「有害な細菌やウイルス」から体を守ったり、体の中で「悪玉菌が増殖」するのを抑えたりします。「プロバイオティクス」はお口の中だけではなく、「全身の健康」や、「予防」につなげていきます。代表的な菌として、「ヒト由来の善玉菌、ロイテリ菌」があります。

また、代表的な「歯周病原因菌」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。



### 7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)

7月16日、30日 / 8月6日、20日