



早いもので師走になりました

「暦の上ではディセンバー」ですが、11月上旬まで暖かく、秋を満喫する間もなく11月中旬より冬に突入しました。2023年12月～2024年2月の「冬季も例年よりも気温が高い」と予想されており「暖冬」になる可能性が高くなっています。理由としては今年の春から発生している「エルニーニョ現象」が冬にかけても続く可能性が高いと予想されているからです。しかし、「暖冬」で例年より暖かくても常に気温が高いとは限りません。春のような陽気が続いても「急に厳しい寒さ」になったり、「一時的に強い寒気が入って大雪」になる恐れがあるので、生活や交通に大きな影響が出たりすることがあるそうです。「暖冬」だと言っても安心はできません。

12月は「クリスマスパーティーや忘年会、同窓会」など楽しいイベントも多く、街も「クリスマスイルミネーション」で輝いています。とても楽しく、華やかな、今年最後の月である12月を楽しんでください。

12月は冬の味覚も楽しめる季節です。お鍋も美味しいですね。魚介類のお鍋、ボリューム満点の肉系のお鍋はからだも温まり「たんぱく質」も取れて栄養満点です。

噛んだり、飲み込んだり、話したりするための機能が衰える「オーラルフレール予防」に「機能訓練」もありますが、「良質なたんぱく質」を取ることも重要です。

ハヤカワ歯科 院長 早川琢郎



クリスマスイルミネーション

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。

「メチルメルカプタン」は「メタンチオール」とも呼ばれる「揮発性硫黄化合物」で、腐った玉ねぎのような匂いを発生します。主に「歯周病」に由来し、「歯周病菌の代表であるポリフィロモナス・ジンジバリス菌」により生み出されます。「ポリフィロモナス・ジンジバリス菌」は、バクテロイデス門に属し、非運動性のグラム陰性偏性嫌気性菌で「病原性の桿菌」です。



起床直後の歯磨きが重要です

口腔内の環境を常に良好に保つことで「万病を予防」できると言われています。その基本は「プラーク（歯垢）コントロール」と言われていますが、「ブラッシングの技術」だけでなく、歯磨きをする「時間帯」も重要です。最も重要な時間帯は、「夜の就寝前と朝起きた直後」です。必ず歯磨きしましょう。なぜなら、歯周病菌などの口腔内細菌は「夜間、人が寝ている間に増殖」します。就寝中は唾液が出にくい「抗菌作用」が期待できないうえに、水分で口の中がゆすぐられることもないからです。

「口腔内細菌の全身への影響（万病のもと）」の原因は「歯周ポケットの中の慢性炎症や潰瘍面から細菌や内毒素（エンドトキシン）、炎症物質」が血管に入ることや、「誤嚥」により「誤嚥性肺炎」を起こすこと、呑み込んで「大腸に影響」を与えることが言われています。



12月のお知らせ

- ホームページをリニューアルしました。
(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」「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)

12月10日、24日 / 1月15日、29日