



寒中お見舞い申し上げます

「暖冬」と言われた今年の冬ですが、「1月は雪も降り寒い1ヶ月」でした。「シベリア方面」から強い「寒気」が日本の上空に流れ込む「冬型の気圧配置」が強まり、一年で最も寒いと言われている「大寒（1月20日頃～2月3日頃）」の関東など太平洋側では「乾燥した寒い晴天」が多くなりました。2月の和風月名は「如月（きさらぎ）」ですが、その意味は、まだまだ「寒さが厳しい時期」のために、「更に衣を重ね着」という意味から「衣更着」になったという説が最も有力とされています。「如月」の漢字については、中国の2月の異名「如月（にょげつ）」が由来となっているようで、その意味は「寒い冬が終わり、春に向かって「万物が動き始めている時期」という意味があり、漢字は同じですが、意味は少し違うようです。きっと、「2月は梅の花も開花し」、少しずつ春らしい季節になればよいと思います。

このように「寒い季節」は外に出るのもおっくうになり「運動不足」になりやすい時期です。オーラルフレールの予防など「お口の健康」も「全身の健康」と関連していますので、無理のない範囲で、ご自分のペースで「運動」をして頂きたいと思います。

ハヤカワ歯科 院長 早川琢郎

歯ブラシ選びの方法

「歯ブラシ」にはいろいろな「形状」があり、選ぶのに迷ってしまうことが多くあります。「歯列の大きさや歯の本数・配置、歯肉の状態や歯並び、手の握力や年齢」によっても合う歯ブラシは違います。基本的には自分が使いやすいタイプを選ぶのが良いのですが、目安として「次の3点」を意識してはいかがでしょうか。

「ヘッド部分が小さめ」、「握るハンドルが真っすぐ」、「毛先の硬さは普通」です。「ヘッド」は小さいほうが細かいところまで磨けますし、「ハンドル」が真っすぐのほうが適切なブラッシング圧や動かす位置を伝えやすいからです。「毛先の硬さは普通」がベストです。「硬め」だと歯や歯肉を傷つけたりするおそれがあり、「やわらかめ」は毛先が寝やすく、プラークの除去率が落ちるので「歯肉の炎症の強い時のみ例外的」に使うのが良いでしょう。

「歯ブラシの交換時期」は、「毛先が広がって」きたらを目安にしましょう。「交換頻度は1か月程度」と認識して、刷掃能力が低下する前に交換するのが良いと思います。



梅

きれいな息していますか

日頃、何気なく「唾液」のことを考えていますが、実は人間の体にとって重要な働きをしています。常に分泌される「安静時唾液」は口腔内を潤して「粘膜を守り」、「細菌の繁殖を抑えて」くれます。また、食事の時に分泌される「刺激唾液」は食べ物と混ざり合うことで「飲み込みやすくなり」、「消化を助ける働き」があります。さらに、「食べ物の味」を感じながら「美味しく食べたり飲んだり」できるのも、「唾液」があるからです。

「唾液」の働きには、「歯周病やむし歯を予防」する効果があるのはもちろん、「口腔内の環境を整える」、「細菌・ウイルスの侵入を防ぐ」、「免疫力を高める」、「細胞が修復・再生される」、「酵素によって糖質を分解する」など多機能にわたって活躍します。「口腔内の細菌の繁殖を抑える」ことで、「唾液は口臭予防の一番の働き」をしています。



2月のお知らせ

○より見やすく、情報を分かりやすくお伝えできるように、「ハヤカワ歯科のホームページ」を「リニューアル」しました。これからも引き続き皆様のお役に立つ情報の提供と内容の充実に努めてまいります。

(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「オーラルフレールの簡易検査」、「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、医療機関のガイドラインに従って「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」ご案内しています。

院長 早川琢郎

日曜診療日(9時～13時30分)
2月4日、18日 / 3月3日、17日