



3月に入ると春爛漫です。

「3月」は気温差が激しい時期であり、「上旬」はまだまだ「肌寒さ」が残るものの、「下旬」になると一気に「気温が上昇」します。「20日の春分の日」を境にして昼間の時間が長くなり、暖かさも増してきます。「今年の常盤平のさくら通り」の桜の開花予想は3月21日、五分咲き:3月25日、満開:3月27日、桜吹雪:4月3日と予想されており、「さくらまつり」は「3月30日土曜日、3月31日日曜日の11時～17時」となっています。「春の訪れは風や空気、温かな日差し」に春を感じます。「桜の花」が咲き始めると街は一気に「春爛漫」となります。

「千葉県歯科医師会」が提案する「8029 (ハチマルニク)」をご存じですか? 「オーラルフレール」を予防して「いつまでも元気でいられる」その様なキャンペーンです。具体的には、「80歳になっても肉を始めとした良質なたんぱく質」を食べることで、「介護いらず」の元気な「ご高齢の方」を増やしていこうという取り組みです。

ハヤカワ歯科 院長 早川琢郎



桜並木

歯間清掃具で徹底ケア

「歯間清掃具」には「歯間ブラシ」と「デンタルフロス」などがあります。「歯間ブラシ」は「デンタルフロス」よりもプラーク除去率が高く、かつ使い方も簡単です。「歯間ブラシ」には様々な形状(1型とL型の2種類があり、1型は前歯部、L型は臼歯部を磨きやすいのが特徴です)と様々な「サイズ」がありますが、「歯間に入れたときに若干抵抗」を感じるサイズがベストです。思ったよりも大きなサイズの「歯間ブラシ」が、歯と歯の隙間に入ることに驚くかもしれません。それは、「歯を支える歯槽骨」が下がっている可能性があるためです。

一方、「デンタルフロス」は「歯間ブラシが入らない様な狭い隙間」を清掃出来ますので、両方を使い分けるとよいと思います。



きれいな息していますか

日常的に「唾液」が出やすくなる習慣を作ることが大切です。「唾液」は「自律神経の一つである副交感神経」が刺激されることによって分泌されます。したがって、「神経系」が刺激されるような「ストレス状態」になると「分泌量」が減る傾向にあります。「極度に緊張」したり、「ストレス」を感じたときに、お口の中が「渇いた経験」を持つ人は多いと思います。「リラックス」して生活出来るようにしたいものですね。

「唾液量」を増やすための一番簡単な方法は、食事の時にしっかりとよく「噛む」ことです。よく「噛む」ことで「唾液」が良く出ます。日常的にお口の中が乾きやすいと感じている人は、「キシリトール100%ガム」を「噛む」のも良い方法です。

「唾液腺マッサージ」で「唾液の分泌」を促す方法もあります。この「マッサージ」を毎日続けることで、「唾液」の出やすい状態を作る事が出来るという報告がありますが、「耳下腺の近くには血圧を調整する器官」があり、「唾液腺マッサージ」のやり方によっては「血圧」などに影響しやすいと言われています。また、「首の周りには重要な神経や血管」がたくさん通っていますので注意して行うことが必要です。



3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」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、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)

3月3日、17日 / 4月7日、21日