



4月になると新緑の世界が広がります。

「桜の開花」は3月中旬からの「寒の戻り」により大幅に遅れましたが、長い間「桜」を楽しめるように思います。今年の冬は「暖冬」とは言っても、雪が降ったり、寒さが厳しい日もあり、「寒い冬」だったとの印象があります。「桜が満開」となり、「桜吹雪」で「桜」が散ると同時に「新緑の世界」が始まります。世の中で何が起こっていても、新しい春の「新しい緑の芽」が成長していきます。そして、「日差しは明るくなり、初夏へ」と季節は変わっていきます。「寒い冬も終わり」、外で身体を動かしやすい時期になりました。最近、「筋活」に続いて「朝たん（朝食にタンパク質を取る）」が重要だと言われています。「朝にタンパク質」を摂取すると、「筋肉量が増加」する効果があると同時に、「トリプトファン」が、日中には「セロトニン」というホルモンに変化し、更に夜には、睡眠を促すホルモン「メラトニン」に変化して、深い眠りを促します。「トリプトファン」は体内では生成できない「必須アミノ酸」なので、「食事で補う必要」があります。

ハヤカワ歯科 院長 早川琢郎



新 緑

きれいな息していますか

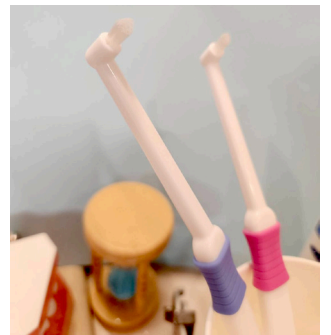
「舌の表面」にはたくさんの「突起物」がありますが、そこに「細菌や細菌の餌になるタンパク質」が付着し増殖します。「舌の表面」を鏡に映してみると白っぽい色をした付着物が見えますが、これが「舌苔」です。「舌苔」は「細菌、食べかすや唾液成分、口腔内の粘膜」が剥がれたもので出来ています。その「舌苔」から口臭原因物質の「揮発性硫黄化合物 (VSC)」である「硫化水素、メチルメルカプタン、ジメチルサルファイド」が発生します。「舌苔」を減量する「舌磨き」は口腔内細菌の増殖を抑えるとともに「口臭予防」としても大きな役割をしています。「舌」をしっかりと清掃することは大切ですが、磨きすぎて「舌」を傷つける事が無い様に「注意」が必要です。そして、日頃、歯ブラシなどが届かない「歯面や歯周ポケットのバイオフィルム」「歯石」等は歯科医院での「クリーニング」が必要です。義歯をお使いの方は、「義歯の清掃」や「義歯を夜間外し、義歯洗浄剤を使用」することも「舌苔付着予防、口臭予防」に重要です。



ワンタフトブラシ

「ヘッドの部分が小さい」ため「奥歯でも隙間」でも簡単に磨くことができ、「普通の歯ブラシ」と併用して「むし歯や歯周病のリスク」が高い部分の汚れを落とすことができます。「ワンタフトブラシ」は、日本では主流ではありませんが、「予科の先進国のスウェーデン」では、「メイン」に使われている歯ブラシです。

特に使用をお薦めするのは、「歯が重なっている歯並びの悪いところ」、「親知らずの周り」、「普通の歯ブラシが届きにくい奥歯」、「嘔吐反射の強い方の奥歯」、「前歯の裏側」、「矯正装置の周囲」、「隣に歯の無い孤立歯」、「インプラント」などです。



4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)

4月7日、21日 / 5月19日、26日