



5月になると明るい日差しとともに季節は春から夏になります。

5月は花が咲き、緑が広がり、爽やかな風が吹き、一年の中でも「とても気持ち良く」過ごせる月です。5月は「太陽の光が強くなり紫外線が多い」と言われますが、どうなのでしょう？紫外線には「UVA」と「UVB」があります。「UVA」は肌の奥まで到達し「真皮層にダメージ」を与えます。ですから、「UVA」を浴びると「肌の老化が進み」、「シミやシワ、たるみ」などができやすくなります。一方、「UVB」は「肌の表面にダメージ」を与える紫外線で、日光を浴びて「日焼けして肌が黒くなる」のは「UVB」の影響によります。「UVA」のピークは、4月～8月で、「UVB」のピークは5月～8月と言われており、「紫外線対策を始める時期」としては5月が重要であるといわれています。しかし、「日光浴」は健康のため必要で、「日光浴」から生成される「ビタミンD」は「腸からのカルシウムの吸収率を高めたり」、体内に侵入してきた「細菌やウイルスを食べて破壊するマクロファージ」を活性化させる機能などがあります。ビタミンDの生成には紫外線の中でも「UVB」が必要です。皮膚が「UVB」を浴びると皮膚に存在する「7-デヒドロコレステロール」という物質を材料にして「ビタミンD」が生成されます。「日本人成人のビタミンD摂取の必要量は約10μg/1日（厚生労働省日本人の食事摂取基準）」で、関東で、夏季であれば「10分程度の日光浴」で得られますが、地域、季節、天候により異なります。「歯や骨にはカルシウムが必要不可欠」です。皮膚を健康的に守るとともに、適度な「日光浴」も必要です。

ハヤカワ歯科 院長 早川琢郎



紫外線

口腔ケアで「誤嚥性肺炎」予防

「しっかり噛める」、「しっかり飲み込める」といった機能を含めた「歯やお口の健康」は「全身の健康維持、安定を支援し」、「体力、免疫力」を高めます。「インフルエンザウイルス」、「新型コロナウイルス」は口腔内に侵入するとき「歯周病などの炎症」があると感染しやすくなるとの報告もあり、「口腔粘膜の健康」はウイルスの侵入を予防すると言われていています。また、「口腔ケア」によって「口腔細菌の増殖」を抑え清潔にしておくことは、「誤嚥性肺炎」を予防します。そして、「オーラルフレイル」の予防は重要です。

お口を開けるたびに痛い「口角炎、口唇炎」について

上下の「唇の境目」あたりが切れてしまい、「出血したり」、「口を開けるたびに痛くなる」という症状が認められます。お口を開けるたびに「塞がっていた患部が開いてしまう」ので治りにくくいつまでも気になる症状です。

主な原因としては、「お口の乾燥」、「唇をなめる癖」、「口呼吸」、「化粧品、洗顔料による刺激」、「各種のアレルギー」などがあります。また、「カンジダ菌」と呼ばれる真菌（カビ）が原因で発症するタイプの「口角炎」もあります。誘因としてとしては「ビタミン欠乏症（B2, B6）」が報告されています。

治療法としては、「炎症成分、ビタミンが成分配合された軟膏や保湿」、「ビタミン剤の服用」、「カンジダ菌」が原因と考えられる場合は、「抗真菌剤による治療」です。



5月のお知らせ

○「ハヤカワ歯科のホームページ」では、「当院の診療方針」や「ハヤカワ歯科インフォメーション」のバックナンバーを掲載しています。これからも、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「オーラルフレイルの簡易検査」、「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、従来通り行っていきますので、ご理解ご協力のほどお願いいたします。

○口腔内環境のための「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)
5月19日、26日 / 6月9日、23日