



寒中お見舞い申し上げます

早いもので今年も1ヶ月経ちました。「2月3日は二十四節気の立春」で、暦の上では「春」ですが、本格的な「春」はまだ先です。朝晩は冷え込む日も多く、「春」が待ち遠しいです。「松戸」でも時々「雪の予報」が出ていますが、雪が降ると「交通機関も乱れ」、「路面凍結で転倒」の危険があり、「日常生活」に大きな影響を与えます。「健康面」では、「寒さのため運動不足」にもなりやすく、「ヒートショックなど循環器系」にも影響を与えます。「寒さ対策」とともに注意が必要です。北海道「岩見沢」の友人からも「豪雪」の話を聞き、「気温は毎日マイナス10℃前後」で、「日常気温」は、マイナスや氷点下をつけずに話し、0℃を超えたときにプラス温度を話すぐらい「雪」も凄いですが、「寒さも厳しい」ようです。「北海道でも寒さ対策の一つ」として「食べたいものを食べ、楽しく会話し、声を出して笑う」、心と身体の健康を大切にしているそうです。



岩見沢の雪景色

ハヤカワ歯科 院長 早川琢郎

口呼吸の治療法

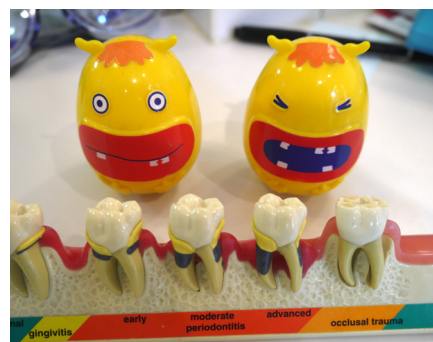
「口呼吸」を治すには、「鼻呼吸を意識」したり、「舌の位置」を正したり、「口周りの筋肉」を鍛えたりするなどの方法があります。

「鼻呼吸を意識する」：寝るときに「鼻呼吸テープ」を貼る。風船や浮き輪、ビーチボールを「鼻から息を吸って膨らませる」。「舌の位置を正す」：「舌尖」を上顎前歯の裏の歯の付け根よりやや上の「口蓋歯肉」に当てる。「舌の表面」を上あごに付けて「唾液を飲み込む」練習をする。「口の周りの筋肉を鍛える」：「あいうべ体操」をする。歯科衛生士による口の周りの「筋肉のトレーニング法」を習う。などがあります。



歯周ポケットの管理の重要性

最近では多くの「メディア」が体の健康に「歯とお口の健康」が大事であると「アナウンス」しています。特に「歯とお口と身体の健康」の関連では「糖尿病、循環器疾患、肺炎」などが重要です。「日頃の自宅での口腔ケア」では十分な清掃ができないので、歯科医院での「歯周ポケットのクリーニングと抗菌薬剤によるポケット内の除菌」で、「ポケットの潰瘍面からの菌血症や内毒素の放出」を防ぎます。「歯周病」は症状があまりなく、静かに進行し、「歯を支えている歯槽骨を破壊」して行くと共に、「全身の健康」にも影響を与えます。「定期的なメンテナンス」で「歯とお口の健康」を守るとともに「全身の健康」も守りたいですね。



2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。 <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」「口腔機能向上」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。

日曜診療日（9時～13時30分）

2月2日、16日 / 3月2日、23日