



もうすぐ春ですね。

今年の2月は、「強い寒気」が流れ込み、立春以降に今季一番・2番の「大寒波」が2度襲来し、長く居座り、寒さが厳しい1か月でした。昨年の2月は「記録的な暖冬」となっていた時期ですので、昨年と比較してより一層寒さが厳しく感じられました。3月に入り「いよいよ春本番」となり、「春」が待ち遠しいです。予報用語では12月から2月を「冬」、3月から5月までを「春」としています。今年の3月の予報は、平年より「高い気温」となり、一気に春の訪れを感じられそうです。「桜の開花予想は、平年並みか、平年より遅めの3月25日」とされています。



桜満開

「季節の変わり目」は「寒暖差が激しい」ので注意が必要です。そのような時期、「オーラルフレール」を予防し「しっかり噛める」「しっかり飲み込める」と言った機能を含めた「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。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」を予防するとともに「ウイルス感染や重症化リスク」を低減させるといわれています。

「ホームケア」では、丁寧な歯磨きはもちろんですが、「歯間ブラシ」「デンタルフロス」「舌磨き」等しっかりと清掃することが大切です。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「プロフェッショナルケア」としての「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「義歯を夜間外しておくこと」も重要です。

ハヤカワ歯科 院長 早川琢郎

歯周病について 歯周ポケット

歯と歯肉の境目の溝を「歯肉溝」と言い、健康な状態の時には歯肉にぴったりとくっついていて「細菌」の侵入を防いでいます。この「歯肉溝」に細菌が溜まり腫れてくると、密着している溝が剥がれ「ポケットのような袋状の隙間」ができます。それを「歯周ポケット」と言い、「歯周病の状態のチェックポイント」です。「歯肉溝」や「歯周ポケット」の測定は「ポケット探針」という1mm、2mm単位が目盛の付いた先のまるい細い針のような器具を「歯周ポケット」に挿入して計測します。定期的に測定して「歯周病」の状態を管理することが重要です。また、同時に、出血しやすさについても、観察します。

「歯周病」は「歯肉炎」と異なり、「細菌の出す毒素」によって「歯槽骨」が溶ける疾患です。健康な「歯肉溝」は1~2mmぐらいですが、「歯周病」が悪化して、歯を支えている「歯槽骨」が溶け出してくると比例して「歯周ポケット」が深くなっていきます。つまり、「歯周ポケット」の深さは「歯周病の悪化の状態」と「歯槽骨」の溶けてしまったおおよその量という事が言えると思います。



3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」検索でお願いいたします。

○「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)

3月2日、23日 / 4月6日、20日