

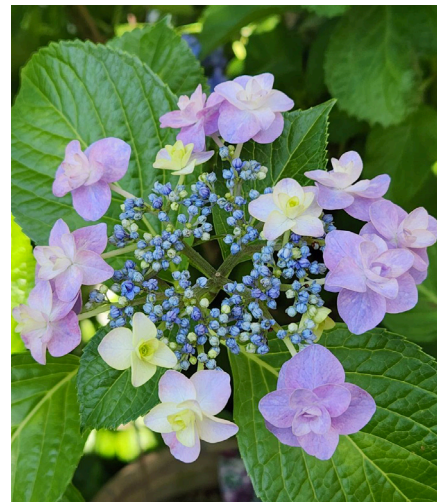


6月4日～6月10日は「歯と口の衛生週間」です。

6月は「紫陽花と梅雨の季節」です。松戸には「紫陽花」で有名な「本土寺」がありとても綺麗です。しかし6月は「雨も多く、季節の変わり目」で体調など崩しやすいと言われています。「口内環境を整えて健康な毎日」を過ごしましょう。

1928年から、6月4日は「虫歯予防デー」、1958年から6月4日～6月10日の1週間を「歯の衛生週間」、そして、2013年から、「歯と口の健康週間」と言われ、「歯の健康と衛生」について「正しい知識」を「国民の皆様」に普及啓発するとともに、「歯科疾患の予防」に関する「適切な習慣」の定着を図り、併せてその「早期発見、早期治療」で、「歯の寿命」を延ばすことにより、「国民の健康の保持増進」、「健康寿命の延伸」に寄与することを目的にしています。

ハヤカワ歯科 院長 早川琢郎



熱中症のお口で感じる初期症状

6月に入り「暑い日」が続いています。「梅雨の時期」に、急に気温の上がる日なども「熱中症」のリスクが高まります。「熱中症」とは「気温や湿度が高い環境下」で体温の調節がうまくいかず、めまいやだるさなど様々な症状が起こる状態をいいます。「熱中症」で「脱水症状」が起こると、皮膚や粘膜が乾燥します。お口の中では、「唾液」も出にくくなり、「唇や舌も乾燥し口の中が渇く」、「唇や舌がひび割れている」、「唇がしびれる」「舌が乾燥して動きづらい」などの初期症状が起こります。症状があれば、無理せずに早急に対処が必要です。

「熱中症予防」のためには、「室温調整」をきちんと行い、こまめに「水分補給」をすることが大切です。「口腔内」でも「水分補給」をしたうえで、お口や舌を動かして「唾液」をしっかり出すことで、「お口や舌を潤し」、「乾燥」も予防しましょう。



むし歯に対する唾液の素晴らしい働き

「歯の保護・再石灰化作用」:「唾液」には「抗菌作用」があります。「唾液」が正常に分泌されないと様々な「感染症」にかかりやすくなり、直接関係の深い「虫歯や歯周病」も同様です。「虫歯」は「虫歯菌」が繁殖すると糖分を分解して酸を作り、歯の表面を溶かし「虫歯」になり、進行していきます。「歯周病」も「唾液」が少なくなると「歯周病菌」が繁殖し「歯周病」が悪化し歯槽骨を溶かしていきます。

「唾液の緩衝作用」とは、「口腔内のpH」が変化した際に、「唾液」がその変化を「中和して正常な範囲」に保とうという働きです。具体的には、食事後に「酸性」になった口腔内を重炭酸塩やリン酸塩などの成分によって、「中性」に戻す作用です。この「緩衝作用」によって「虫歯予防」に重要な役割を果たしています。また、「唾液」の中には、「カルシウムやリン、フッ素」なども含まれており、「脱灰」した「歯の表面のエナメル質」を「修復（再石灰化）」する作用があります。

私たちの口の中では、「1日に1.5から2リットル」もの「唾液」が分泌されています。日常生活ではあまり意識していませんが、これだけの量が分泌されています。「唾液の分泌量」が減れば、「口の健康」だけではなく、「老化防止や体の健康」に大きな影響が出る可能性がありますので「唾液の素晴らしさ」をもう一度考えてみましょう。



6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)
6月1日、15日、22日 / 7月13日、27日