



## 暑中お見舞い申し上げます

一般的に7月7日の「小暑」から8月7日の「立秋」の前日までが「暑中お見舞い申し上げます」の期間ですが、今年は6月から既に「記録的な暑い毎日」が続いています。その理由は、「夏の高気圧」が日に日に勢力を強め、日本列島を広く覆うためです。そうすると「夏空と猛暑」がやってきます。「フィリピンの上海上の海水水温」が非常に高いため、雲が多く発生し、大量の熱が生まれます。これが日本列島に流れ込み「夏の高気圧」を強める力になります。今後、「晴れて、気温の高い状態」が続く可能性が高く、「長期間の猛暑」のため「熱中症」だけでなく、「農作物の生育」や「家畜の健康状態」、「電力需要」など様々なことに影響します。80歳で20本の歯の保つ事を目標とした「8020運動」が1989年に始まってから36年が経ち、この運動が始まった頃は、「10人に1人にも満たなかった8020達成者」は現在では、「2人に1人以上が8020達成者」となり、当初の到達目標である50%を達成しました。それは、「歯と口の健康への関心が高まった」ことにより、「1日3回の歯磨き」、「デンタルフロス、歯間ブラシ等の補助清掃用具の使用増加」、「定期的な歯科受診とメンテナンス」と言われています。その結果、「健康寿命」が延び、「元気で健康な高齢者」が増えています。食べて、喋って、笑って、豊かな人生を送るためにも「口腔ケア」が大切な健康習慣です。



ハヤカワ歯科 院長 早川琢郎

### 子供のお通じと歯みがき習慣

「歯みがきをよくする子供は慢性的な便秘になりにくい」と、東北大と東北福祉大の研究チームが発表しました。エコチル調査のデータ(83,660組)を利用した研究では、幼児期の「習慣的な歯みがき回数」が少ないと「機能性便秘」になる傾向が確認されました。また、過敏性腸疾患など「消化器系の病気」を持つ患者さんは「重い歯周炎」があるなど、「口腔と大腸」は消化管でつながっていて、「口腔内細菌と腸内細菌」の関連が指摘されています。「食事中の咀嚼」でも口の中に刺激を与えると、「腸の運動を促し、排便が改善」するとされ、臨床応用もされています。



### 子どもの歯ぎしり

「歯ぎしり」は「小児期から学童期、中高生」にわたって多く見られます。「成長発育による咬合の変化」や「精神的ストレス」によって引き起こされるといわれています。特に「5歳から12歳は乳歯から永久歯に生え変わり、顎が成長する時期」ですのでかみ合わせの変化による「咬合のストレス」が多い時期となります。また、親元から離れ集団生活になる保育園や幼稚園入学時、学童期の友人関係、中高生の受験など「精神的ストレス」が原因となることもあり、「心のケア」も必要です。

この様に「歯ぎしりの原因」は身近にたくさんありますが「子供の歯ぎしり」は多くの場合、「成長とともに自然に改善」する事が多いといわれ、心配はいりません。しかし、「歯ぎしり」をして「歯や顎の痛み」などの症状が出たり、「歯がすり減る」ことがあれば「治療」が必要ですのでご相談ください。



## 7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。
- 夏季休暇は8月10日～8月14日です。

日曜診療日(9時～13時30分)  
7月13日、27日 / 8月3日、24日