# ハヤカワ歯科インフォメーション

－安心と安全、そして快適な生活を応援する歯科診療を心がけています。－

令和７年８月
第 141 号

## 酷暑お見舞い申し上げます。

「危険な暑さ」が続いている今年の夏ですが、「健康被害」が心配されています。基本的なことですが、「外出はなるべく短時間」にして、こまめな「水分補給」、「良質で適切な量の睡眠の確保」、「エアコンや扇風機、サーキュレーター」を積極的に使いましょう。暑さの原因は、「強い日差し」、「上空の暖気」、「フェーン現象」と言われ、7月末～８月前半にかけて「暑さのピーク」になることが予想されています。更に、「太平洋高気圧とチベット高気圧」は広がる高度が違うため、「同時期に二つの高気圧」が張り出した場合「35℃以上の猛暑」が続き、海風の入りにくい内陸部などでは、「40℃前後の酷暑」になります。

「8 月末～９月前半」も「太平洋高気圧」の日本付近への張り出しは平年よりも強めで、「残暑厳しい」見込みです。暑い期間が長くなるため、夏バテにならないよう「体調管理」が大切です。

**ハヤカワ歯科　院長 早川琢郎**

### 暑い夏は虫歯になりやすい

「暑い日」は「冷たいジュース」や「アイスクリーム」、「かき氷」、「冷たいゼリー」などが手放せません。また、「熱中症対策のためスポーツドリンク」を飲む機会も多くなります。こうした「おやつや飲み物」は「糖分」が多く含まれており、むし歯の原因である「ミュータンス菌」が「糖」を分解して「酸」を作り出し、「歯の表面、歯の溝の奥、歯の間の歯質」を溶かして「むし歯」となります。「夏のお口の乾燥」も「むし歯のリスク」になります。「水分補給」をこまめに行い、お口の周りも筋肉を動かして「唾液を出して」、お口の乾燥を防ぎましょう。

「予防」としては、おやつや甘い飲み物は、時間を決めて「だらだら食べ」しないようにして、食べた後は、「歯みがき」をするとよいですが、出先などでは、「水でお口をゆすぎ」ましょう。「夜の歯みがき」は、「フッ素入りの歯磨き剤」を使用し、「歯間ブラシやデンタルフロス」を併用して、「念入りに丁寧な口腔ケア」を心がけましょう。

### 暑い夏は歯周病が悪化しやすい

「口腔内細菌」は高温多湿な環境で活発に活動するため、「夏は口腔内の細菌が繁殖」しやすく、「夏バテ」で体力が落ちると「免疫力低下」し、「歯周病菌」に対する抵抗力が弱まります。また、暑さで体内の水分が失われると、「唾液の分泌量」が減少し、「口腔内の殺菌作用、自浄作用」が低下し、「歯周病菌」が増殖するため「歯周病」が「悪化」しやすくなります。

暑さを避けた「涼しい環境」と、こまめな「水分補給」、ビタミンやミネラル、タンパク質を豊富に含む「バランスの良い食事」を心がけ「免疫力」を高めましょう。日頃の丁寧な「歯みがき」と歯科医院での歯科医師、歯科衛生士による「メンテナンス」が大切です。

## ８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。

○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）**

**8月3日、24日　/　9月7日、21日**

〒 270-0021 千葉県松戸市小金原３丁目 15-5　☎ 047-346-3535