



もうすぐ春ですね。

3月の満月は「ワームムーン」と呼ばれ、「春の訪れを告げる象徴的な満月」です。雪解けの季節にミミズが地面から這い出してくる様子や、カブトムシの幼虫が木から出てくる頃に由来しており、「ネイティブアメリカン」が名付けたと言われています。「春の訪れ、春の目覚めを意味するこの満月」は、「新しい人間関係の構築」や「運氣アップ」、「金運アップ」、「自己成長」、「新生活のエネルギー」といった「ポジティブな願い事」をするのに最適と言われています。日本でも、春になり、土から虫が出てくることになぞらえた、「二十四節気の中の啓蟄」と同じニュアンスです。今年は、「満月と同時に皆既月食」が起こる特別な夜でもあり、「月が赤銅色」に見える「ブラッドムーン」を観測することができます。

3月から4月にかけての「季節の変わり目」に、「気温差によるストレスや疲労」から慢性的な「歯周病」が急性化して、「腫れや痛み」を起こしやすい時期と言われています。日頃から、「歯周病の予防のためのメンテナンス」が重要な時期と言えるでしょう。もうすぐ「春」です、体調を整えて「春」を満喫しましょう。



ハヤカワ歯科 院長 早川琢郎

誤嚥性肺炎

「喉の機能低下」により、「食べ物や唾液」が誤って「気管、肺」に入り（誤嚥）、「細菌が肺で繁殖」して起こる炎症です。「高齢者や脳梗塞、認知症」などにより、「嚥下機能や咳反射」が低下した人に多く、「高齢者の肺炎の約7割」以上に上ります。「高熱や激しい咳などなく」、「何となく元気がない」、「誤嚥後にむせる」といった症状が多いです。

予防としては、特に口腔内の細菌を減らすために、レベルに高い「口腔ケア」、「義歯の清掃と就寝時義歯を外しておくこと」上体を起こし、顎を引く等、「食事の姿勢」、「嚥下体操」をして嚥下のための筋肉を鍛えるなどがあります。



オーラルフレール

加齢に伴う「歯の減少」や「嚙む・飲み込む・話すといった口腔機能」の些細な衰え（嚙む機能の低下、むせる・食べこぼす、滑舌が悪い、口の渇き・口臭等のこと）で、放置すると「全身のフレイル」や「要介護リスク」が2.4倍になるために、早期発見・改善が重要です。「口腔ケア」、「口腔機能筋肉のトレーニング」、「たんぱく質の摂取」などが大切です。

「ハヤカワ歯科」では、「オーラルフレールの診断・治療」を行っていますのでお声がけください。



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、治療、トレーニングについて随時受け付けております。

日曜診療日(9時～13時30分)
3月1日、22日 / 4月5日、19日