



5月是新茶の季節

立春から数えて88日目にあたる「八十八夜」は、「新茶の収穫期を迎える節目」の日とされ、今年「5月2日」になります。この時期は「気候が安定」し、「霜の心配」がなくなるため、「農作業」の本格的な始まりの目安とされています。特に、「新茶の収穫が始まる時期」でもあり、「八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きできる」と言われるほど「縁起の良い日」とされています。また、「八十八」という数字が「末広がり」を意味し、その「季節の初めに収穫した作物（初物）」が縁起の良いものと考えられてきました。味のほうも、一年で「最も香りが豊かで、うまみと甘みが凝縮」されています。



「新茶（緑茶）」は含まれる「ポリフェノールー種カテキン」による「高い殺菌力・抗菌作用」があり、「むし歯菌（ミュータンス菌など）」の繁殖を抑え、歯に汚れが付着するのを防ぎます。また、「緑茶にはフッ素」が含まれており、「歯のエナメル質」を強化し、酸による「溶解（脱灰）」を防ぐ効果があります。「口腔内の細菌」の繁殖を抑えることで、「口臭」の予防にもつながります。「歯周病」については、「緑茶」に含まれる「EGCG（エピガロカテキンガレート）」などのカテキン類が「歯周病の原因菌（ジンジバリス菌など）」の増殖を抑制し、「強力な抗菌作用」を発揮します。そして、「歯垢（デンタルプラーク）」が歯や歯肉に付着するのを防ぐ効果があり、「歯肉の炎症」を抑え、「歯周病の進行」を遅らせるという研究も報告されています。

「むし歯や歯周病」のための「緑茶」の飲み方は、「カテキンの効果を最大限」に得るために、出来るだけ「濃い目」に淹れるとよいでしょう。「食後や間食後」こまめに飲むことで、「口腔内の菌の繁殖」を防ぎます。「新茶」は「むし歯や歯周病の予防」の補助として、美味しく楽しみながら「健康維持」に役立つ飲み物です。

ハヤカワ歯科 院長 早川琢郎

周術期の口腔ケア

「全身麻酔で手術」する場合、肺まで「チューブ」が入り「人工呼吸器」により呼吸が管理されます。「チューブ挿入」により「口腔内の細菌」を気道内に押し込んでしまうことにより術後の「誤嚥性肺炎などの呼吸器感染症」を引き起こす可能性があります。そこで、「全身麻酔」で手術を予定している場合、「術前・術後」に適切な「ブラッシング指導」と機械、器具を使用した「口腔内の歯や粘膜、舌」などの汚れを取り除く「器質的口腔ケア」を行うことにより、「術中・術後のトラブル」を軽減し、「入院の期間も短縮」されるというデータがあります。「安心安全な手術」のため、もし「全身麻酔」での手術が必要な場合ご相談いただき、「周術期の口腔ケア」の計画を考えていきたいと考えています。



5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)
5月10日、24日 / 6月14日、28日