



「秋来ぬと目にはさやかに見えねども 風の音にぞ驚かれぬる」

やっと「今年の夏の酷暑」も終わりを告げて、まだまだ「暑い日」はあり、「夏の景色」と変わりはありませんが、「風の音や吹く風の感覚が秋を知らせている今日この頃」です。以前は、9月にこのような感覚があり、次第に「夕暮」れが早くなり、「秋を感じ」始めていました。今年は9月の下旬でも「真夏日の日」が多くあり厳しい夏でした。

お口も含めて「フレイル対策」は重要ですが、ようやく外での「運動やウォーキング」が安心してできる「季節」がやってきました。「全身のフレイル」が「お口のフレイル」に影響し、「お口のフレイル」が「全身のフレイル」に影響を及ぼすことが報告されており、「定期的な運動とたんぱく質」を取ることが重要です。

ハヤカワ歯科 院長 早川琢郎



ハロウィンチーズプレート

フッ素入り歯磨き剤について①

「虫歯予防」に「フッ素入り歯みがき剤」を使用するのが「効果的」ということは皆さんも知っていることと思いますが、その「作用機序」も知っていただきたいと思います。また、「多くの種類」が販売されており、選ぶのは難しいと感じる方が多いと思います。

まずは「フッ素の作用機序」ですが、①「再石灰化促進」歯の表面の「エナメル質」は、「むし歯菌」などが出す「酸」によって溶け出します。「フッ素」は「唾液中のミネラル」を溶け出した「エナメル質に再石灰化」する手助けを促進します。②「エナメル質」を「酸」に溶けにくい性質に「化学的」に変化させ、「むし歯」への抵抗力を高めます。③「むし歯」の「原因菌」の働きを弱め「酸」が作られるのを抑制します。



生活習慣病と歯周病④

「歯周病」は「生活習慣病」として位置づけられ「歯周病細菌」による感染症であり、「口腔清掃、食習慣、喫煙、ストレス」など「生活環境による環境因子」と「固体の持つ宿主の防衛機能因子」との相互作用による疾患といわれています。「歯周病」と関連する「生活習慣病」として「心臓血管疾患」があります。「動脈硬化」は、「不適切な食生活や運動不足、ストレス」などの「生活習慣」が要因とされてきましたが、別の因子として「歯周病原菌」などの「細菌感染」がクローズアップされてきました。「歯周病菌」などの刺激により、「動脈硬化」を誘導する物質がでてきて、「血管内にプラーク（粥状の脂肪性沈着物）」を作り出し、「血管」の通りは細くなります。「プラーク」が剥がれて「血の塊」ができると、その場で「血管」が詰まったり、流れて「血管」の細いところで詰まり「狭心症や心筋梗塞」を発症する危険が高まります。



10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。

○口内環境のための「プロバイオティクス」ご案内しています。

日曜診療日(9時～13時30分)
10月6日、20日 / 11月3日、17日