

# そよかぜだより

2019  
12月号



## 十二月(師走)

十二月に入り、今年も残す所あとわずかになりました。今年を振り返り、立てていた今年の抱負を思い出されますが、皆さんはどんな一年だったでしょうか？充実した一年を過ごされましたでしょうか？

最近では日々の寒暖差があり体調を崩されないよう、服装には注意が必要ですね。また、空気も乾燥していますので、外出後はしっかりと手洗い・うがいをし、予防を心がけましょう。

今年、一年ありがとうございました。また、来年もどうぞ宜しくお願い致します。よいお年をお過ごしください。

## 年末年始休暇のお知らせ

12月29日(日)～1月3日(金)

年末年始休暇の為、休診とさせていただきます。尚、12月28日(土)は午前まで診療致します。

緊急の場合は、流山市休日診療室へ お願い致します。(9時～12時)  
TEL 04-7155-3456



## 口呼吸と口臭・歯周病について

通常、呼吸は鼻を中心に行われています。しかし、鼻の疾患をはじめとする身体の不調により、正常に行えなくなり、そうすると人間の体は口での呼吸で代用しようとする。咽頭肥大や気道が狭窄することにより、身体が酸素を必要とした場合に、鼻だけの呼吸では不足するため、口からの呼吸で酸素量を補おうとするとも言われています。

口呼吸を行う場合、口の中は乾燥しやすくなります。口の中は通常、湿度が100%の状態になります。またお口の中には絶えず唾液が存在します。その唾液の役割について考えてみましょう。唾液はお口周辺の唾液腺から分泌されます。大きな唾液腺として耳の前部(上あごの頬部分)から分泌される耳下腺、下の前歯の内側(口腔底)から分泌される舌下腺、下顎の奥歯の内側から分泌される顎下腺ならびに、お口の粘膜全体に分布する小唾液腺から分泌されます。ほとんどが水分ですが抗菌成分のムチン、カルシウム、リンなどが含まれています。その作用として①消化しやすくします。②お口の粘膜を保護します。③お口の中を洗浄します。④細菌の侵入を防ぎます。⑤お口の中を中和します。刺激のあるものを無くしてきます。⑥歯の石灰化(歯を丈夫にする)を促進します。⑦異物を排泄します。このようなお口の中は正常に保たれます。

これが口呼吸を長時間行うことにより、まず水分が失われます。そうすると前述に挙げた事項が失われていきます。特にお口の中を洗浄すること、中和する作用、細菌侵入を防ぐことができなくなります。そこで最初に発生するのが口臭です。通常お口の中には沢山の細菌が存在します。歯磨きの状態にもよりますが、唾液が乾燥するにつれて繁殖します。歯磨きが不十分であると最近では口臭と繁殖します。この細菌や食物残渣が匂いの原因となるガスを発生します。さらにはこの繁殖を進むと歯の周囲の汚れが固まり、歯周組織を破壊します。そうすると歯周病が発症します。結果として歯肉が発赤し、腫れて、細菌の塊の膿を出します。さらにはひどくなると歯が揺れだし、最悪な場合に歯が抜け落ちます。

このように、呼吸の様式により、身体の代謝は素より歯の健康をも影響を与えます。これにより、身体の不調ともにお口の歯周組織の不調により、食べ物の摂取にまで影響されます。このような負のスパイラルは多く見受けられます。陥らないように心がけましょう。

## 年越し蕎麦



年越しそばは江戸時代中期から定着した食習慣とされています。古くから続く食習の由来ははっきりしないことが多いですが、年越しそばも例外ではなく、いくつかの説があるそうです。①そばは細く長く伸びることから、縁起がいい、寿命を延ばし、家運を伸ばしたいという願いが込められている②そばは切れやすい、ということから、一年の苦労や厄災をきれいさっぱり切り捨てようとする③元禄時代の書物『本朝食鑑』にも、そばは健康によい食べ物、といった意味のことが記されています。そこから、そばによって体内を清浄にして新年を迎える、という説があるそうです。

## 院長から

早いもので師走に入り、寒さもいっそう増したような気がします。今年も雨が多かった年でした。特に秋の入り、長雨や台風の上陸など亜熱帯気候になりつつあるといった感想です。近い将来、利根川や江戸川の氾濫が起きてもおかしくないような気がします。流山市は自然に恵まれている反面、利根川、江戸川にはさまれている地形より氾濫が起きた場合、大きな被害が出てもおかしくありません。最近、都市直下型地震なども恐れられているのでそれが現実のものにならないのを願うばかりです。

このような背景の中、そよかぜ歯科医院も開院13年目を迎えるようになっております。毎年、毎年、時が経つのが早くなっているような気がします。今年も充実した一年を送ることができたと思います。これもひとえに通っていただいている患者様のおかげだと痛感しております。来年も患者様の「ご多幸、ご健康をお祈りしております。来年もよろしくお願い申し上げます。」