

# そよかぜだより

2018  
8月号

そよかぜ歯科医院のURL  
<http://soyokaze-dc.com>



## 八月(葉月)

8月に入り、皆さん体調はいかがでしょう？今年の夏はかなり暑くなりましたね。危険な暑さとも言われていますが、この暑い日が続くと、食欲もなくなり夏バテをしていませんか？体温を下げる野菜を食べることが、夏バテ予防に効果的と言われています。例えば、キュウリ、トマト、トウモロコシ、オクラ、ゴーヤ、なす、ピーマンなどの野菜が挙げられます。これら全てが夏に旬を迎える野菜です。旬の野菜を食べて、まだまだ暑い日は続きそうなので乗り切りましょう！



## お盆とは？

正式名称は「盂蘭盆会(うらぼんえ)」といい、先祖や亡くなった人たちが苦しむことなく成仏してくれるようにと、子孫が、報恩や追善の供養をする期間を「お盆」と呼びます。特に、人が亡くなって49日法要が終わってから最初に迎えるお盆を新盆または始盆と呼び、家の門口や、お墓に白一色の提灯を立て、初盆以外のお墓には白と赤の色が入った提灯を立てるなど、特に厚く供養する風習があります。きゅうりとなすに割り箸を刺して馬と牛に見立てた精霊馬を飾る地域もあります。きゅうりは馬に見立て、お盆のときに少しでも早く迎えられようとの願いを表現し、なすは牛に見立て、お盆が終わって帰るとはのんびりと帰れるようとの意味があるようです。

## 思春期ホルモンと歯周炎

思春期はホルモンバランスの乱れや生活習慣の変化から、歯肉炎や虫歯が増える時期です。この時期にみられるのは「思春期性歯肉炎」です。症状としては、歯ブラシをあてるなど刺激を与えると歯肉から血が出る、歯肉が腫れやすくなる、口臭がひどくなるなどの症状があります。男子より女子にかかりやすいといわれています。思春期性歯肉炎の原因は大きく分けて二つあります。

一つ目は、ホルモンの乱れです。思春期は、身体が急に大人に近づくと、体内で性ホルモンの分泌が活発になります。それを栄養源とし、歯肉炎の原因となる歯周病菌が増殖してしまいます。

二つ目は、生活習慣や食生活の変化です。塾や部活動、受験などで夜更かしをしてしまい、生活のリズムが夜型になりやすくなります。それによって、睡眠時間が減ってしまいます。また、思春期はストレスを感じる人が多くなり、ストレスによって唾液が減少することがあります。唾液が減少すると歯肉炎だけでなく、虫歯にもなりやすくなります。食生活の変化としては、インスタント食品やスナック菓子、甘い食べ物などの偏った食事を好む傾向があり、栄養バランスの乱れが原因となります。

三つ目は、口腔ケアの方法です。この時期は乳歯もだいたい抜け、永久歯列が安定してきます。保護者による仕上げ磨きに頼らず、自分で磨くようになるため、おろそかになってしまいがちです。生活リズムが夜型になると、夜食を食べたあと、歯を磨かずに寝てしまうこともあるかもしれません。

予防法としては、炭酸飲料やスポーツドリンク、甘い食べ物を控え、野菜や果物をしっかりと摂り、バランスのよい食事を摂ること。食事を摂る時はよく噛んで食べること。毎日の歯磨きをしっかりと行うこと。十分な睡眠をとり、ストレスを溜めないことです。

思春期は身体的にも精神的にも成長していく時期です。自分の口腔ケアや食生活について意識することはとても大切なことです。お口の健康を維持する為にも、食生活や口腔清掃をしっかりと行って、歯周炎を予防しましょう。

## 〇〇の秋

まだまだ暑い日が続きますが、暦の上では立秋を迎えました。秋になると暑さも和らいで、いろいろなことに積極的に動いても過ごしやすい季節になります。秋といえば食べ物も美味しく、行楽にもってこいのシーズンで、「〇〇の秋」という言葉もおなじみですが、皆さんはどんな秋という言葉が思いつきますか？食欲やスポーツ、読書、芸術など思い浮かぶかと思います。四季の中でもあつという間に終わってしまうイメージの秋。だからこそ、この時期にしかできないことを思い存分楽しみたいものですね。美味しい物を食べるだけでなく、冬太りに備えたスポーツや自分の世界を広げる読書などいろいろな秋を味わってみてください。

## 院長のつ

殺人的な暑さが今年も続いています。四十度を超える地点が多くなっており、この地点の共通点は内陸で盆地で温気が多いことが挙げられます。体温が高い室温の場合、体内の温度調節が不可能になります。いくら汗などの排出物や体内の循環物を持ってしても間に合わない様です。そのうち自律神経のバランスも崩れ、深い睡眠もとれず体調を崩します。近年、エアコンの使用については体調を崩す原因ともされてきましたが、最近では冷やし過ぎず上手に使うことが肝心とされています。併せて水分摂取をうまく行うことが必要です。あまり、冷やしすぎると胃腸の不調をはじめとする体調不良に陥るリスクが少なからずあります。体温と同じ程度の飲み物をおすすめします。身体のだるさなども起こらないようです。それと適度の休息が必要です。身体を壊しがちな季節、身体のバランスに留意して暑い季節を乗り越えたいですね。