

そよかぜだより

2017 8月号

八月(葉月)

8月に入り、夏本番ですが暦の上ではもう立秋となります。暑い夏の太陽に似合うにマフリモころろ秋の花に徐々にバトンタッチになってきます。とはいえ、まだまだ暑い日が続きます。熱中症に気を付けて、水分、ミネラル、塩分をとり、元気に夏を乗り切りましょう！

また、夏は積乱雲が発生しやすくなっており、ゲリラ豪雨の心配があります。お出かけの際は、バックに折りたたみ傘を入れておくといいかもしれませんね。

先生の診療変更のお知らせ

9月3日(日) 院長先生 日本大学口腔科学会のため
11:00~13:00 休診

9月10日(日) 院長先生 口腔がん検診のため
午前休診
髙森 麻衣先生 午前診療



就寝前のフッ素シグとフッ素洗口の効果

今回は、就寝前のフッ素シグとフッ素洗口の効果についてお話します。以前、食事や間食の後は唾液の分泌により、食べかすなどが洗い流される為、ある程度の汚れは取れます。さらに、歯を磨くことでお口の中がきれいになれば、むし歯の予防につながるというお話をしてきました。しかし、寝ている間は、唾液の分泌量が少なくなり、お口の中をきれいに保つための唾液の働きが弱くなります。その為、むし歯菌(ミュータンス菌)の活動が活発になり、お口の中に残っている、食べかすからプラーク(歯垢)を作り、歯を溶かしていきます。むし歯にならない為にも、唾液の分泌量の少なくなる就寝前には、日中起きている時よりも念入りに、しっかりと歯を磨き、大きな食べかすはちろろ、歯についているプラーク(歯垢)も落とすことで、お口の中を清潔に保っておく必要があります。

また、歯磨きと合わせてフッ素洗口液(フッ化物ナトリウム洗口液)でうがいをするのもむし歯予防に効果的期待できます。フッ素には、①歯を強くする、②むし歯菌の働きを抑制する効果があります。唾液の分泌量が多いときは、唾液とフッ素が混ざり、少しフッ素濃度は薄まっていますが、先程お話したように、特に就寝中は唾液の分泌が少なくなるので、就寝前にフッ素洗口液でフクフクうがいをすることで、フッ素の濃度が高いまま、お口の中にとどまるのでより効果的です。ただし、フッ素洗口後は水でうがいをし、お口の中にとどまってしまうフッ素が流れてしまうのがいはいはしないように注意してください。

乳歯や萌出したての歯、歯並びが悪い部分などは、特にむし歯になりやすいので、就寝前にはしっかりとフッ素シグをして汚れを落とし、お口の中を清潔にした上で、フッ素洗口液でフクフクうがいをする習慣をつけてむし歯を予防し、健康な歯を保ちましょう。



~甘酒~

甘酒は、夏に冷やした物、または熱した物を暑気払いに飲む習慣があったようです。俳句では現在も夏の季語となっています。栄養豊富な甘酒は体力回復に効果的だとして江戸時代には夏の風物詩だったそうです。

甘酒にはビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、葉酸、食物繊維、オリゴ糖やシステイン、アルギニン、グルタミン酸などのアミノ酸、そして大量のブドウ糖が含まれていて、これらの栄養は栄養剤としての点滴とほぼ同じ内容であることから、「飲む点滴」として、人気が出ています。

院長より

梅雨も明け、夏本番になりました。暑い日が続いています。今年は雨による被害も多く、湿度が高い日本特有の夏になりました。併せて最近、関東地方でもちよくちよく大きな地震があり、天災がないことを祈ります。

夏に入ると千葉県・流山市では春の学校検診を基に各学校の歯科保健活動をも併せ持った総合評価で小学校・中学校とも優良校が選ばれます。これは流山市内の小学校で毎年5校程度選ばれます。私共、そよかぜ歯科医院は東深井小学校とおたかの森中学校を担当しています。その両校とも流山市で優良校に選ばれました。更に、東深井小学校は千葉県においても奨励賞に2年連続で選ばれました。

私共医院のスタッフもとても喜んでおり、来年以降もこれまで以上に、学校歯科保健に力を入れて行きたいと考えております。