

そよかぜだより

2017 9月号

九月(長月)

そよかぜ歯科医院のURL
<http://soyokaze-dc.com>



九月は、少し早い秋の気配を感じることが多いと思います。昨年一昨年は九月も暑く、秋は少しも感じられなかったという残暑でしたが、今年は残暑が少し和らぎ、暖かさが少し印象的な感じがします。

しかしながら、九月・十月でも真夏の40℃~50℃(相対湿度)の紫外線が降り注いでいます。紫外線の量が真夏の半分であっても、涼しいため日差しがまだ長時間に及ぶ場合は、紫外線ダメージは同じくらい発生する可能性があります。外出する時間が長い場合は、しっかりと紫外線対策をして、行楽の秋を楽しみましょう。

お知らせ

待合室にある、歯科用グッズのラインナップなどが少し変わりました。

売れ筋や、おすすめの商品のランキングなども貼られていますので、ぜひご覧ください。



口腔内の清掃状態とインフルエンザの罹患率について

と

今回は、口腔内(お口の中)の清掃状態とインフルエンザの罹患率についてお話しします。

まず、インフルエンザとは、インフルエンザウイルスを病原体とする急性呼吸器感染症の事で、特に空気の乾燥する冬に流行します。インフルエンザの予防として、インフルエンザワクチンの予防接種や、手洗い・うがいの徹底、マスクの着用、室内を乾燥させないなどがあげられます。しかし、その他にも歯磨きがインフルエンザの予防に繋がるのは知っていますか? 普段はウイルスを口を付着させないよう口内ケア(歯垢)が喉の粘膜を守っているのですが、お口の中を歯磨きで綺麗に保っておかないと、お口の中の細菌が作り出す酵素によって喉の粘膜を守っていたタンパク質が破壊されます。そこに鼻やお口の中からインフルエンザウイルスが入り込んできて、喉の咽頭にくっつき、増殖します。そしてそのまま肺に入り込んでしまうというインフルエンザにかかりやすくなります。

そして、丁寧な歯磨きをするによって、プラーク(歯垢)内に入り込んだ、タンパク質を破壊する酵素を出す細菌やインフルエンザウイルスを体外に出すことが出来るインフルエンザの予防に繋がります。また、歯の周りだけでなく、舌にも汚れがこびりつくことで、歯磨きの際には舌も一緒に磨きましょう。

実際に、丁寧な歯磨き・舌磨きを実施するところではインフルエンザ罹患率が十分の一になったなどの報告も出ています。

夏も終わり、これからインフルエンザの流行する季節がやってきます。丁寧な歯磨き・舌磨きでインフルエンザにかからないよう、しっかりと予防し、健康で過ごせるようお話しします。



学級保健活動

お月見

空気が乾燥している為に、月が鮮やかに見えることと、湿気も低く夜でも寒くないことから、9月が最も適しているそうです。縁側など月が見える所にススキを飾り、月見団子や芋、豆、栗などを盛って御酒を供える。とっても風流で日本古来からの行事という感じがしますが、実は中国から伝わったもので、日本よりも盛大にお祝いするそうです。月見団子も、中国の月餅が変化したものなんだそうです。

なんだか日本古来の素朴な行事なようなのに、意外ですね。

院長のつぶやき

夏が過ぎ、朝夕の気温が肌寒い位になってきました。今年は8月の日照時間が過去最低で野菜をはじめとする農作物に影響を多く受けました。野菜食思考の方が最近多い中、家計にも影響を受けていると思います。これからの季節、米をはじめとする秋の収穫物にも影響を受けないことを願うばかりです。予想外の冷夏により、ビール、かき氷、スイカさらにはメロンなどの売上もかなり低かったようです。海水浴、プールなどお客さんも少なく、併せて北朝鮮のミサイル問題もあり、海外旅行者も減少したようです。このように何かと様々な制約等があり、通常の夏休みと比較すると楽しむことができなかったような気がします。例年、平和であったり、シリシリ暑い日が続いたりといった当たり前の夏がこんなに有難いことだと実感しております。併せて来年以降、例年通りの夏になることを願います。