

# そよかぜだより

2018  
7月号

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



## 七月(文月)

七月に入り、早くも一年の半分が、あっという間に過ぎてしまいました。上半期を振り返ってみていかがだったでしょうか？今年、例年に比べて梅雨の時期も短く、気温が高くなっているようです。外で作業されるごまなどは、こまめに水分補給や日陰の利用、帽子の着用などの熱中症対策をしましょう。

また、大気の状態も不安定です。突発的に起こるゲリラ豪雨に備えて、お出かけの際は、折り畳み傘などを持っていくとよいですね。体調管理など、注意して暑い夏を乗り切りましょう！

## 夏期休暇のお知らせ

8月11日(土)～16日(木) 休診  
尚、8月9日(木)は9:00～18:00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します。(9時～12時)  
TEL 04-7155-3456



## 口臭の予防法

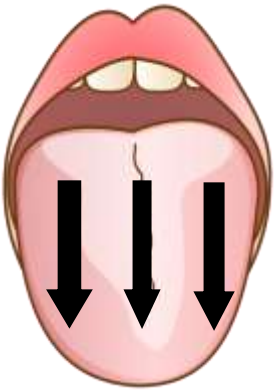
口臭には大きく分けて二つあります。

口臭は健康な人でも強くなることがありますが、何らかの病的な原因があって口臭が強くなる場合があります。これを病的口臭といいます。病的口臭の原因は、口の中に原因がある場合と内臓疾患に原因がある場合に分かれますが、病的な口臭の原因の代表的なものが歯周病です。

生理的口臭は寝起きの緊張時など、唾液の分泌が減少するようになり口臭の原因です。原因として、口の中にある嫌気性菌という種類の細菌が、タンパク質やアミノ酸を分解して、揮発性硫黄化合物という物質をつくり出します。これが口臭の主な原因物質です。この物質は舌の上で最も多くつくられ、白い苔状のものが付着します。これを舌苔といいます。したがって、舌苔の除去が最も有効な予防法になります。口頃の歯磨きに加えて、舌清掃を行うことで舌苔を除去し、舌を清潔に保つことが最も効果的です。

舌清掃の方法は、毛先が柔らかい歯ブラシなどを使っても構いませんが、専用の舌ブラシを使うとより効果的です。左図のようにつま先から手前に向かって掻き出すように刷ります。その時に決して力を入れすぎないように気を付けましょう。舌ブラシの先をよく洗い、先に舌苔がつかないようにするまで、繰り返し清掃しましょう。一日の舌清掃の回数は、少なくとも二回、舌の粘膜を傷つけない程度がおすすめです。朝起きた時の一回で結構です。また、舌に傷や潰瘍がある場合は、舌清掃を中止してください。

お口の中が乾燥すると菌が繁殖しやすくなりますので、菌を減らすという意味で殺菌作用のある洗口液で口をゆすいだり、唾液が出やすいように唾液腺のマッサージをするのもおすすめです。歯周病が原因の口臭もありますので、定期的な検診を受けるのも一つの予防法といえるでしょう。お口の中を清潔に保ち、口臭を予防しましょう。



## 熱中症に気を付けよう

熱中症は、涼しい場所に移動する、帽子を利用する、水分補給をこまめにするなど小さなことが予防に繋がります。予防対策を取れない時でも、いち早く熱中症だと気づいて対処すれば重症にならずにすみます。

何かがおかしいと気付いたら、応急処置としてまず涼しい場所に移り、水分補給をしましょう。また、汗をたくさんかくと水分だけでなく塩分も失われます。水分補給をする時は、水やお茶ではなく塩分が入ったものを飲むようにしましょう。ただ、スポーツドリンクには糖分が多く入っているので、水1000mlに塩3g、砂糖40gで、経口補水液を作って飲むのがいいでしょう。しっかりと予防対策し暑い夏を過ごしましょう。

## 院長のつ

夏本番、暑い日が続きます。今年は関東地方は6月中旬に梅雨明けになり、西日本より早く夏がやってきました。このように梅雨明けが早いと水不足、それに伴い農作物への影響が考えられます。特に流山市は利根川水系のダム貯水量が水不足や使用制限の指標とされるようです。今後とも注視する必要性があると思われています。熱帯夜の日は続く睡眠不足や睡眠の質が問題視されます。特に眠れぬ夜の影響による、身体の様々な部位に不調をきたすことが少なくない季節でもあります。胃腸障害、発熱、食欲不振など、いわゆる夏バテ症状などがあります。そうならないためにも、適度の水分補給、代謝をあげる努力が必要ですね。すなわち、暑いからといって身体を動かさないのではなく、身の回りのちょっとした運動やストレッチなど簡単にできる物をコツコツと行うことが大切です。