

そよかぜだより

2019
8月号

そよかぜ歯科医院のURL
<http://soyokaze-dc.com>



八月(葉月)

暦上では、立秋を迎えましたがまだまだ暑い日が続きますが、皆さん体調などは崩されていないでしょうか？

大気も不安定で、急な雷雨などがあり、雨具を持ち歩かないと不安ですね。最近では、靴が濡れ無いように、カラフルな防水カバーなども販売されているようです。雨具などもオシャレに楽しんでみるのもいいですね。

まだまだ暑い日が続きますので、水分補給をしっかりとこない、熱中症に気をつけましょう。

歯周病と全身疾患の関係

歯周病は単にお口の中だけの病気ではなく、身体の中の様々な状態と関連しているため、身体へも影響を及ぼします。歯周病が関連している全身疾患は主として心疾患、糖尿病、誤嚥性肺炎、早産・低体重児出産、骨粗しょう症などがあげられます。

糖尿病は、血糖を下げるホルモンが足りなくなったり、うまく作用しなくなることで、血糖値の高い状態が続く、全身の様々な器官に異常が現れる疾患です。歯周病が悪化していくと、血中のサイトカインという物質の量が増加します。すると、インスリンの働きを邪魔し、血糖値のコントロール機能が低下し、糖尿病を悪化させてしまうのです。糖尿病が悪化すると、免疫機能が弱まるので、糖尿病の人は、そうでない人に比べて、歯周病になるリスクが高くなります。

心疾患は、食生活や運動、ストレスなどの積み重ねが引き起こす生活習慣病のひとつです。その中で歯周病がある人は、ない人と比べて心筋梗塞や脳梗塞を発症するリスクが高いことがわかっています。これは、歯周病菌が腫れてしまった歯肉から気道や血管内に入り込んで全身に回ってきます。その結果、血管が詰まり、狭くなったたりすることで発症してしまいます。低体重児早産の場合は、胎盤を通して、胎児に直接感染するのではないかとされています。

誤嚥性肺炎は、食べ物や異物を誤って気管や肺に飲み込んでしまったことで発症する肺炎です。肺や気管は、咳をすることで、異物が入らないように守ることができりますが、高齢になるとこれらの機能が衰えるため、食べ物と一緒に口の中の細菌を飲み込み、その時むせたりすると、細菌が気管から肺へ入ることがあります。その結果、高齢者は誤嚥性肺炎を発症するリスクが高いのです。

いずれにしても、お口の中の汚れが原因で発症するリスクが高いです。お口の中のケアや歯周病を予防することが全身の生活習慣病を予防することにつながります。日頃のブラッシングをしっかりと行うこと、お口の中のケアや状態を把握するためにも、定期健診を受けましょう。

休診のお知らせ

9月8日(日)は、流山市口腔がん健診の為、**終日休診**とさせていただきます。

9月10日(火)は、流山歯科医師会公務の為、**午前休診**とさせていただきます。

よろしくお願いたします。



院長の

暑さ本番になり、毎日の20℃前後の気温をマークしております。併せて夜も室温が30℃を切らない熱帯夜が続いています。そうなる冷房を必要とします。就寝時には冷房は体調不良のもと数年前から耳にしておりました。しかしながら、気温の上昇とともに冷房も快眠モードで冷やすまいように設定されているエアコンが近年多くなっています。17℃より、20℃程度に保って湿度も下がります。このほかに、湿度を調節する方が多いのが呼吸です。通常の鼻呼吸と比較して上気道が乾燥しやすく、風邪などのウイルスやカビが入りやすく気道や気管支、肺に吸着しやすいです。その結果、風邪、気管支炎、肺炎などを発症します。呼吸法に留意していただく。そのほか、この季節は、のど越しの良い食事が多いことが特徴です。あまり噛まずに飲んでしまいがちでよく噛みましょう。冷たいものと併せて噛まずに体内に入った食材は胃腸障害の元になります。しっかりと噛む習慣をつけましょう。

菊の節句

菊の節句は、五節句の一つで9月9日のことだそうです。旧暦では菊が咲く季節であることから菊の節句と呼ばれ、重陽(ちょうよう)とも呼ばれているそうです。重陽は、陰陽思想では奇数は陽の数であり、陽数の極である9が重なる日であることから「重陽」と呼ばれるようになったそうです。

この日には、江戸時代から栗ご飯を食べる習慣があるそうです。みなさんも食べてみては、いかがでしょうか。