

哲風会通信

2015. 5 VOI・41

5月になりました。みなさん、GW(ゴールデンウィーク)はどのようにすごされましたか？ 旅行に行かれた方、ゆっくり休まれた方、様々だと思います。自分はこの時期には弘前公園にお花見に行くことが多かったのですが、今年は例年より桜の開花が早かったこともあり、見ごろがずれてしまいましたね。昔は完全に“花より団子”でしたが最近は“花、5 対 団子、5”程度には楽しめるようになってきました。これから気温も暖かくなってきます。連休明けからまた頑張っていきましょう。



口呼吸と虫歯

呼吸には、「口呼吸」と「鼻呼吸」があるという事は、みなさんご存知だと思います。では、「口呼吸」の方がお口の中の健康に良くないという事は知っていたでしょうか？なぜ「口呼吸」の方が良くないのかというと、「唾液」の作用が関係しているからです。次のように、私たちの「唾液」は歯にとって非常に大切な役割をもっています。

再石灰化…お口の中の細菌が食べかすを分解するとき、酸を出します。そのままでは歯が溶けてしまい虫歯になってしまいますが、唾液が酸を中和してくれます。この時唾液は溶けた歯を修復する再石灰化にも大きく関係しています。

自浄作用…唾液はお口の中の食べかすなどの汚れを洗い流してくれます。また、細菌の数を減らしてくれるなどの自浄作用があります。

このように唾液は歯や口の健康を守る役割をもっていますが、「口呼吸」では、常に口の中が乾燥しているため、唾液による自浄作用が働き辛い環境になってしまいます。そのため、細菌が繁殖してしまい虫歯や歯周病になり易くなってしまいます。

他にも、「鼻呼吸」のほうが風邪にかかりにくいとされているので、健康のためにも「鼻呼吸」をするように気をつけましょう。

トピックス

人気ボーカルグループの『GReeeeN』。 年配の方にはご存知でない方もいらっしゃるかもしれませんが、彼等が現役の歯科医師4人グループであることは有名ですよ。デビュー当時、歯科業界ではちょっとした話題になりました。先日、そんな彼等が日本歯科医師会の広報キャンペーンソング『♪ユメノート』を発表したそうです。この曲は、夢と希望をテーマにした楽曲で、「歯と口の健康」に興味をもってもらうことを目的としているそうです。現在、このキャンペーンソングは期間限定で日本歯科医師会のホームページで視聴できます。ぜひみなさんも聴いてみてくださいね。



今月の通信担当

今月の担当、むさしデンタルオフィスの高木です。右の本は、5歳の長男がハマっている「歴史人物大辞典」です。歴史人物と言っても主に武将に憧れが強く、お気に入りには伊達政宗と上杉謙信です。ちなみに2歳の娘は、お姫様か猫になりたいと言っています(笑)自分が子供の頃、憧れていたものはなんだったか考えてしまいました。



医療法人 哲風会
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912
秋田市保戸野通町4 - 8
TEL:018-853-8214
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝
233 - 1
TEL:018-875-2801