

8月になりました。今年は梅雨が早く終わり、いつもより早く夏がやってきましたね。

暑い夏と言えばプールですが、プールに長時間入って唇が紫色になってしまった経験がある人は多いのではないのでしょうか。唇は口唇粘膜の一部がめくれあがってできた部位です。なぜ赤い色をしているかということ、皮膚がとても薄くて沢山血管が通っているため、血管が透けて見えているのです。プールに長時間入り体温が下がると、血管が収縮し酸素供給量が不足します。血管の中で酸素を運ぶ役割のヘモグロビンが減り、酸素が低下すると、血液が黒っぽい色になり紫色に見えるのです。また、唇が赤いのはなんと人間だけです。その理由は、言葉の発達のため、または性的アピールのため（女性は赤い口紅をつけますよね！）など諸説ありますが、明確な根拠はわかっていません。健康にも気をつけてプールやレジャーを楽しんで下さいね。

レジャーを楽しむ為にも、お盆休みや夏休みで時間の余裕がある時期に、ぜひ歯科検診やむし歯の治療を行いましょ。そして、健康なお口でスッキリ9月を迎えましょ！

おざわ歯科医院からのお知らせ



歯科検診を受けましょ



～ おざわ歯科医院からのお知らせ ～

8月11日（土）～15日（水）は夏季休暇の為お休みとなります

今年は、例年のない猛暑となっております。



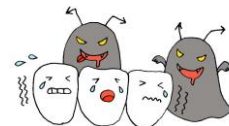
「水分」をしっかり取る事はもちろん「塩分」も程よく取りましょ。また、「睡眠環境」快適に保つためにエアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防ましょ。

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょ。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

健康のバロメーター！唾液が少ないとどうなるの？

最近食べ物が飲み込みにくくなった、口臭が強くなった気がする、よく口内炎ができる、等の症状でお悩みの方はいませんか？それは唾液の分泌が少なくなったからかもしれません。お口の健康のバロメーター、唾液が減ることによって起きるお口のトラブルと、分泌を促す方法をご紹介します。

★唾液が減るとどうなるの？



• むし歯が増える

唾液には、むし歯菌が出す酸を中和させたり、酸で溶かされた歯を再生する働きがあります。唾液が少ないとその働きができないため、むし歯が増えてしまう恐れがあります。

• 歯周病が進行しやすくなる

歯周病菌はもともと口の中にいる菌です。唾液が減ると、毒性の強い歯周病菌がより多く繁殖し、歯周病が進行しやすくなってしまいます。

• 口臭が強くなる

唾液には口腔内の細菌を洗い流す作用があります。しかし唾液が減ると細菌が増え、臭いガスを発生させ、口臭の大きな原因になります。

• 口内炎が出来やすくなる

口の中は唾液によって保護され殺菌されていますが、唾液が少なくなると粘膜が傷がつきやすくなり、口内炎が出来やすくなります。

★唾液を増やそう！

唾液の分泌量は子供や若者の方が多く、加齢に伴い減少していきます。しかし最近の研究で、刺激することによって分泌される唾液の量は、年齢を重ねても変化しないことがわかってきました。

1. 良く噛んで食べる

一回につき30回咀嚼（そしゃく）をして食べましょう。唾液の分泌が盛んになるだけでなく、胃や腸の負担も軽減されます。食後にキシリトールガムを5分間噛むのもおすすめです。

2. おしゃべりを楽しむ

舌を動かすことは、唾液の分泌を促す作用があります。早口言葉を喋るのもおすすめです。

3. 唾液腺をマッサージする

唾液腺は耳の前やあごの周り、舌の下にあります。両手の指の腹を押し当てて、優しく円を描くようにマッサージしましょう。

4. 水分補給をする

体の水分が不足すると唾液の分泌も少なくなります。夏は熱中症対策にもなりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

5. 早めに歯科医師に相談する

飲み込みにくい、口内炎が治らない、口臭が強いなど、心配なときは早めにご相談ください。



おざわ歯科医院

おざわ
歯科
平塚総合歯科センター