



季節の手帖

桜の開花をはじめに、多くの花々が咲き出し、春たけなわの季節となりました。新暦の四月は、暦の上では晩春。季節は夏に向かっていると思うと、春は本当に短く感じられます。

自然の美しい景色を意味し、それを楽しむという含みももつ「花鳥風月」という言葉をご存知でしょうか。由来は、室町時代の能楽師である世阿弥の書、『風姿花伝』といわれています。花、鳥、風、月。これらは自然界のなかで四季折々に風情を変えて、私たちに素敵な景色を見せ、季節を感じさせてくれます。

とくに春は草花が次々と咲き、鳥たちのさえずりも明るく聴こえてきます。この時季は鳥たちの恋の季節で、賑やかに鳴いているのは、「家族になろうよ」というオスからのアピール。春を知らせる鳥としてウグイスの「ホーホケキョ」は有名で、三月初め頃から鳴きだします。そんなウグイスに間違われやすいのがメジロ。花の蜜が大好きで梅や桜の木でよく見られます。一般に言われている明るい鶯色は、メジロの羽の色で、実際のウグイスはメジロよりちよつと地味なオリブグリーンです。どちらも小さい鳥ですが、心地よく響く鳴き声で春を告げます。桜が散つて初夏に向かう候、「ピーチクパーチク」とおしやべりしているように鳴くのはヒバリ。原っぱや畑など、開けたところに棲息していて、芝生のある広い公園にもいるそうです。都会でもよく見かけられるのは、ツバメですね。渡り鳥なので、まさしく春を告げる鳥といえるでしょう。カラスやヘビから身を守るため人家の軒先などで、昔

を作り、虫を捕獲するので、昔から益鳥として大切にされてきました。チイチュというツバメの鳴き声が聴こえてきたら、季節はまた一歩進みます。

リアル鶯の羽色



・私は「夏を告げる鳥」と言われるホトトギス。「本尊かけたか」や「特許許可局」や「テッペンカケタカ」と、滑舌いいでしょ

骨まで溶かす？ お口の病気

《歯肉炎》と《歯周炎》と《歯周病》と《全身疾患》の関係

30歳以上の成人の約8割が罹患しているといわれる歯周病。歯ぐきの衰えや免疫力の低下など、中高年以降に罹患しやすくなる口腔の病気ですが、若い人でもかかります。また、口の中だけではなく全身にも影響を及ぼす可能性もあり、注意したい疾患です。

歯周病ってどんな病気？

歯周病は細菌の感染によって引き起こされる炎症性の疾患で、初期には歯肉が腫れる、歯茎から出血をするなどの症状がみられます。歯肉の辺縁が炎症で赤くなっている、痛みがなく、初期の段階では気づかないことがあります。

進行すると腫れた歯肉から膿が出たり、痛みが出てくることもあります。歯を支える骨が溶かされるため歯が動揺してきて、重症化すると最後には歯を抜かなければならなく

なってしまうことも。

歯周病は、程度により「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。歯ぐきの炎症だけにとどまったものを「歯肉炎」、骨まで影響を及ぼすものを「歯周炎」といいます。初期の段階では歯肉炎が起きますが、それを放置していると歯周炎になって歯の周りの骨を溶かしてしまいます。

歯周病の原因

口の中には通常、400～700種類の多くの細菌が棲んでいます。ブラッシングが不十分だったり、砂糖

を過剰摂取すると、細菌がプラーク（歯垢）を作り出し、歯の表面にくっつきます。プラーク1mgには約10億個の細菌がいるといわれ、なかでも歯周病の原因菌が多く存在しています。このプラーク中の歯周病の原因菌が毒素を出し、歯肉に炎症を引き起こし、骨を溶かしていくのです。

歯周病と全身疾患の関係

【糖尿病】

歯周病は糖尿病の合併症の1つと言われるほど、糖尿病と深く関係していることがわかっています。

糖尿病になると、細菌に対する抵抗力や組織の修復力が低下します。口腔内も乾燥しがちになり、歯周病を悪化させる原因となります。また糖尿病に罹患していると、歯周病による炎症で生じる物質により糖尿病が悪化させることもわかっています。

【心臓への影響】

歯周病による炎症が血管を傷つけ、動脈硬化を進行させることもあること、歯周病菌が血液によって心臓に運ばれ、細菌性心内膜炎の原因となることもあります。

【誤嚥性肺炎】

誤嚥性肺炎は、食物や飲み物を飲み込むときに誤って、食道ではなく気管から肺に入ってしまうことで起きることはよく知られていますが、唾液も原因になることがわかってきました。睡眠中に気づかないまま唾液を誤嚥していることがあり、唾液

中の細菌が肺に入り込んで肺炎を引き起こすことがあるのです。

また、全身疾患ではありませんが、妊婦が歯周病に罹患していると、早期低体重児出産の要因ともなります。歯周病予防のためだけでなく、口腔内は清潔に保ち、できるだけ細菌の数を減らしておきましょう。

歯周病の予防

歯周病の予防に限りませんが、まずは丁寧なブラッシングで口腔を清潔に保つことが大切です。

プラークは、取り除かなければ硬い歯石となって、歯の表面や歯と歯の隙間に堆積します。こうなると通常のブラッシングだけでは取り除けないので、歯科衛生士によるケアが必要となります。歯科医院での定期的なメンテナンスが欠かせません。

+こんな症状があったら歯周病かも…

全体

- ①口臭が気になる。また、人から指摘された。
- ②起床時、口の中がネバネバする。
- ③ブラッシング時に出血する。

歯肉の症状

- ④歯肉が赤く腫れている。
- ⑤歯肉が下がり、歯が長くなった気がする。
- ⑥歯肉がプヨプヨしていて、押すと血や膿が出る。

歯の症状

- ⑦歯と歯の間に物が詰まりやすい。
- ⑧歯が浮いたような感じがする。
- ⑨歯の隙間が開いたり、並びが変わった気がする。
- ⑩歯が揺れる。

+歯周病を悪化させるリスク

- ・糖尿病
- ・喫煙
- ・歯ぎしり / くいしばり / かみしめ
- ・不適合な冠や義歯
- ・不規則な食習慣
- ・ストレス
- ・全身疾患（糖尿病、骨粗鬆症、ホルモン異常）
- ・薬の長期服用



hygiene & beauty * 【マスク着用による肌荒れと臭いの対策】



マスク生活が長く続いています。コロナの治療薬が開発され、安心して暮らせるようになるまでもうしばらくはマスクに頼るしかありません。

◆デザインや素材など工夫されてお洒落なマスクも出回っていますが、感染を広めないためには、不織布のマスクがいちばんとのこと。そんななかで、マスク着用による肌荒れが注目されています。マスクを着けていると、マスク内は蒸れがち。肌の乾燥とは無縁のような気がしますが、吐息の水蒸気が充満すると、肌の水分も必要以上に蒸発しやすくなり、乾燥気味になってしまいます。

◆頻繁なマスクの着脱も肌を刺激し、角層がはがれやすくなり、肌荒れやかぶれの原因となります。

また、マスク内は熱や湿気がこもりやすいので、細菌が繁殖しやすい環境となっています。マスク内の臭いの原因になるのは、



唾液や呼気に混在する細菌。歯磨きにブラッシングして、デンタルリキッドなどでプラークと舌苔を取り除き、口腔内の清潔を保ちましょう。

◆肌のためには、綿ガーゼやシルクなど柔らかい天然素材のマスクが刺激が少なくよいのですが、お店の中や人と会う時など、不織布のマスクを着けなければならないこともあると思います。その際は、下に木綿や絹のマスクをし、上に不織布と2枚重ねるのもよいのですが、息苦しさを覚えることもあります。マスクに当たる絹やコットン素材のインナーシートが市販されていますので、試してみたいかがでしょう。

♥メディカルビューティサロン Lycka 48 Soleil では、肌質改善のメニューもございます。プロフェッショナルケアで、肌のバリア機能を高めましょう。肌のトラブルが解消されれば、マスクも怖くありませんね。

感染予防をサポートします +



《ブラーク》と《舌苔》を除去し、口臭を防ぎます。

- ①ウイルスシューティング 250mL 3,080円（税込み）
- ②デンタルリキッド 250mL 3,080円（税込み）

お求めは

電話・FAX でのご注文
TEL : 052-242-4848
FAX : 052-242-4180

お問い合わせ先
Lycka 48 Soleil 株式会社
Tel : 052-242-4848
<https://lycka48s.com>

online shop



電線のイエスの日の美しさ

退屈男

このところバスに乗ることが増えた。“シルバーパス”をもらったからね。往復歩きが片道バス。ちょっと疲れたらバス。といった塩梅だ。普段歩いている道を、車窓から眺めるのも楽しい。サクラ、レンギョウ、ツツジはどうだろう。が、昼日中、車中は老人ばかり。ああ、退屈男も爺さんなんだなあ。

editor's note *

お年寄りにシルバーパスは鬼に金棒。感性豊かなご老人には出歩いていただき、世の中を活性化してもらいましょう。