

こんにちは！皆様はもうゴールデンウィークのご予定は立てていますか？今月の新聞は歯科医師の福原が担当させていただきます。今回は自分も他人事ではない花粉症の特集です。

花粉の時期

実はアレルギー反応を誘発しやすい花粉はほぼ年中飛んでいます。しかし、花粉の種類によって、飛ぶ時期と飛ばない時期があるので、春先に症状が出てくる人や秋ごろに出てくる人がいます。

例えば、有名なスギ花粉ですが、これは冬から春先の1～4月ごろに飛びます。しかし、イネ花粉は夏から秋ごろに飛び、この時期に花粉症を誘発します。他にもヒノキやキク科のブタクサやヨモギなど多くの種類の花粉があります。

このようにアレルギー性の花粉は一年を通してずっと飛んでいて、一年中症状を出す花粉症患者はなんと花粉症患者全体の2割を占めているようです。

4月28日(金)午後から5月5日(金)までGWのお休みをいただきます。5月6日(土)からは診療しております。

5月11日・18日(木)は休診です。

5月25日(木)は終日診療しております。

5月22日(月)は院長出張の為休診とさせていただきます。

花粉 1月 6月 12月

花粉	北海道	東北	関東	東海	関西	九州
スギ 	北海道					
	東北					
	関東					
	東海					
	関西					
	九州					
イネ科 	北海道					
	東北					
	関東					
	東海					
	関西					
	九州					

花粉症に効く食べ物

花粉症は過剰な免疫反応によって生じます。そのため症状を抑えるには体質を改善することが有効です。実際に花粉症に効く食べ物としては、DHAを含む魚介類、ビタミンが多いきのこ類、腸内を整えるヨーグルト、ポリフェノールが多いお茶などがあります。これらをよく摂取して、体調を整えましょう。

それでは、有意義な連休をお過ごしください。



医療法人SHT
まき歯科・矯正歯科クリニック
Smile Health Thanks



〒700-0975 岡山市北区今3-1-35

TEL 086-243-1006

FAX 086-243-1106

HP: <http://www.maki-dental.jp>

Mail: makishika@do5.enjoy.ne.jp

まき歯科ブログはこちら↓ よろしくね。

<http://blog.livedoor.jp/makishika/>