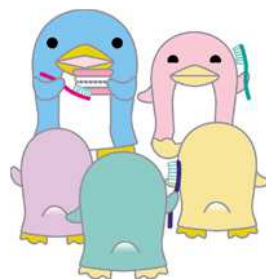


楠小学校に歯ブラシ指導に行ってきました。

毎年1年生を対象に歯ブラシ指導をしています。校舎の中に入ると他学年の児童も「こんにちわ！」と元気よく挨拶してくれ「アンパンマンや!!」「あれ知ってるー!」「歯磨きの練習の人や!」といった声も。みんな覚えてくれていたのだなあと思うと嬉しくなります(*^_^*)



1年生の教室に着くと、みんな着席して私達のことを待っていてくれます。まずはアンパンマンの媒体を使って虫歯のお話。みんな興味津々!ちゃんと話を聞いてくれています。次は先ほどのお話を問題にしたクイズ!クイズになるとみんな「はい!」と手を上げてくれ、正解した子達はとても嬉しそう!!クイズは毎回盛り上がります!最後は実際に口の中の汚れを染めだして、ブラッシング指導。「うわ、ピンク!」という子もいれば「真っ白」という子も。今ついているピンク色は虫ばい菌だということを伝え、ちゃんと汚れがとれるように歯磨き練習をしました。



「みんなの虫歯が少しでも減ったらいいな、虫歯にならないようにしてほしいな」という思いを持って毎年ブラッシング指導をさせていただいています。毎年反省点もあれば去年よりも上手くできたかな?と思うことも多々あります。来年はもっともっと上手に児童に伝えることができればな、と今年も勉強になりました!ありがとうございました(。・。・。)

歯科衛生士 南 友麻



ほほえみ

2015年7月号

372号

梅雨とカビ

春から夏に移るこの季節はジメジメしてうっとうしい梅雨ですね。でも赤や青の雨に濡れたアジサイの花の美しさが目をたのませてくれます。小さい頃良く歌った懐かしい唱歌 雨(あめ)のメロディーが心を優しく癒してくれます。“雨がふります 雨がふる 遊びにゆきたし 傘はなし 紅緒(べにお)の木履(かっこ)も緒(お)が切れた” 実にいい曲です。この時期、湿気が多くなると食べ物や洗い場などの水周りにカビが生えるのも困った事です。しかしお口の中にもカビが生えるという事を知っている人は少ないのではないのでしょうか?お口の中にはカンジダ菌というカビ(真菌)が常在し、そのカビが異常に増えると舌や頬に白い苔となって広がる事があります。健康良好な時は発症しませんが、疲れが溜まったり風邪等で免疫力が低下すると発症します。ひどくなると白苔が剥がれ出血し痛みを伴い食事が出来なくなります。カンジダ菌を増殖させないために、お口の中をいつも清潔に保ちましょう。特に入れ歯は専用のブラシや入れ歯の洗浄液も使ってこまめに洗うことを心がけたいものです。



編集後記

梅雨が終われば夏到来ですね!!7月の初めに道を歩いていると蝉の鳴き声が聞こえてきていよいよ夏が始まるんだな~。と感じました(>_<)夏になると花火大会や海水浴や夏フェスなどイベントがたくさんあり今から計画を立てるだけでも楽しみです♪♪



西村歯科ホームページへ今すぐアクセス!!

泉大津市 西村歯科

検索

<http://www.zg.em-net.ne.jp/~ndc-hohoemi/>

発行所 西村歯科医院 泉大津市東豊中町1-5-55

制作 西村歯科医院スタッフ一同 編集担当 宮下 加奈子

院長 西村 吉行

唾液の役割とは??

唾液は唾液腺から1日1~1.5l分泌されます。唾液腺は耳下腺、顎下腺、舌下腺の大唾液腺とお口の中の粘膜にある小唾液腺があります。唾液の分泌は交感神経、副交感神経両方で複雑に支配されています。

交感神経が優位(緊張やイライラ)になると粘りの強い粘液性の唾液が分泌されます。副交感神経が優位(リラックス)になるとサラサラの唾液が分泌されます。また、咀嚼をして分泌される唾液を刺激唾液、何もしないで口の中を潤す唾液を安静時唾液と言います。どちらの唾液も身体には必要です。

唾液の役割

消化

唾液中には消化酵素であるアミラーゼが含まれています。食事中から食物の消化は始まっています。

保護

粘膜は唾液に覆われることで、かたい食物などで傷つかないように保護されています。

潤滑

咀嚼や話すときに舌などを動かすための潤滑剤になっています。唾液分泌が減ると食事や会話がしづらくなります。

自浄

唾液によりお口の中は洗い流されています。自浄作用が低下すると虫歯や歯周病になりやすくなります。

中和

食後細菌が酸を作りお口の中が酸性になり歯が溶けだします。唾液が中性に戻してくれます。

再石灰化

酸で溶けだしたミネラル分を歯に戻す作用があります。



唾液は普段意識しなくても分泌されていますが、薬の副作用や加齢によって減少することがあります。普段から唾液腺を刺激する生活をしましょう。

歯科衛生士 岡本 美和



筋肉、唾液腺に刺激を与えよう!

① 食事の咀嚼回数を増やす

一口につき30回程度が目安。



② 唾液腺のマッサージ

上の奥歯(上顎第一大臼歯)近くをマッサージする。
あごの下を親指でやさしく押す。



③ 口の体操



④ 舌の体操

