



本当にあった「怖い話」!?

真夏のピークがやっと過ぎてきました。以前は夏といえば怖い話などの番組が夏の特番などでよくありましたが最近はそういった番組も少なくなったように感じます。

怪談と言えば稲川淳二さんですが、少し前にピップエレキパンのCMでスマホ首と題して商品の説明をしていました。近年問題になっているスマホ首とはスマートフォンを長時間、うつむいて見ていることで肩こりなどがおこることを言います。実はそれと同じように若い人に最近増えているように感じるのが、寝ながらスマホによる顎関節症です。

寝ながらスマホを見るときはだいたい同じ方を下にしてしていることが多いと思いますがそれによって顎が押し込まれて顎関節症の症状がでてくることのあるのです。

もし心当たりがあり、顎の痛みなどがある方は一度寝ながらスマホに気を付けてみて下さいね。



院長 西村 誠

誕生石って何?

誕生石とは生まれた月に当てて定められた宝石です。誕生石は18世紀にポーランドの宝石商によって考案されました。

当初、利用される宝石は宝石商によって異なっていましたが、1912年8月にアメリカで開催された宝石組合大会で統一されました。

最近では誕生日別の誕生石や生まれた曜日別の誕生曜日石も登場しています。

日本の誕生石が発表されたのは1958年です。アメリカのものを基準にしていますが、国内の事情を反映させて、若干の修正が加えられています。

例えば3月には桃の節句があることから桃色が美しいサンゴが追加されました。新緑が美しい5月には古来から日本人に好まれている緑色のヒスイ（翡翠）が加わっています。



フッ素洗口剤

「虫歯予防といえば？」で思い浮かべるのは何ですか？



<歯みがき><甘いものを食べない>などでしょうか。歯みがきも飲食習慣も虫歯菌の働きを抑えるためのものです。それらも大切なことですが、追加で歯を強くする予防があります。それがフッ素を使うことです。フッ素は歯質を強化して虫歯菌が出す酸に溶けにくい歯にする働きがあります。ぜひ取り入れて虫歯予防していきましょう。

ご家庭で使えるフッ素には洗口剤、スプレー、ジェルなどがあります。その中でも洗口剤はお口の隅々まで行き渡るため虫歯予防効果が高いものです。歯周病などで露出した歯根や、生えたばかりの歯はむし歯になりやすいのでフッ素で強化しましょう。



使用方法

希釈したフッ素の溶液を口に含み 30 秒くらいブクブクうがいをして吐き出します。その後 30 分はうがい、飲食はしないようにしましょう。就寝前の使用がお勧めです。※誤飲を防ぐためにガラガラうがいはしないでください。4 歳以上が対象です。



歯科衛生士 岡本 美和

編集後記

おうちで過ごす時間が長くなったことで、インターネット上に投稿された動画などを見ながら自宅でトレーニングを行う「宅トレ」が人気ですね。外出の機会が減りがちなこの期間は、自分や家族の体のセルフケアを見直す良い機会になるかもしれません。歯のセルフケアも、フッ素洗口の習慣を取り入れるなど、見直してみたいかがでしょうか。日常のケアのアドバイスもしていますのでお気軽にご相談ください。



「ほほえみ」バックナンバーはホームページにも掲載中です。ぜひアクセスして下さい！
アドレス www.ndc1979.jp