



## 今できる温かいつながり

泉州の秋といえばだんじり祭りですが今年は新型コロナの影響でどこも中止となっていますね。それでも、神事だけでもということで参拝のみ行っていると新聞などで見ました。

そもそも祭りは「祀り」から起源がきているように、神様を祀ることが一番の目的のはずですので神事をすれば目的を達せられたかの様に思います。しかし、祭りには地域のつながりをもつという大切な役割もあります。

コロナのやっかいな所はこの人と人とのつながりを避けなければならないことでしょう。今後「新しい生活様式」の中で、昔から受け継がれてきた温かい人と人とのつながりまでが薄れてしまわないよう願います。その分今は、適切なソーシャルディスタンスをとりつつも、普段は忘れてしまいがちな気づかいの一言をかけた、笑顔を心がけたりするなど小さなことを大切にして過ごしたいと思います。



院長 西村 誠

## まゆみ保育園に歯みがき指導に行ってきました！！

9月1日にまゆみ保育園に西村吉行先生と歯の講演会に行ってきました。今年は例年とは違い、消毒、換気、マスク、フェイスガードなどといった、新型コロナウイルス感染予防対策を行う中での講演会となりました。子供たちともお勉強の間は「お口はチャック」とお話しした上で始めました。

まずは、子供たちとアンパンマンのお口の歯みがきをしました。ご飯やおやつを食べたら歯みがきをし、バイキンマンから歯を守ります！シャカ、シャカ、シャカ、とみんなできれいにしました。

続いて吉行先生からは保護者の方へ、小さいお子様のお口の健康のための講演です。フッ素を上手に使うことで虫歯の予防ができること、お口がポカンと開いて口呼吸をしているとどんな影響があるのかなど、お子さまの歯を守るためにできることについてお話ししました。

講演を聞いて下さったお子様やお母様方のお役に立ち、子供たちの歯の健康を守ることができれば嬉しいです。



歯科衛生士 中川 絵美子

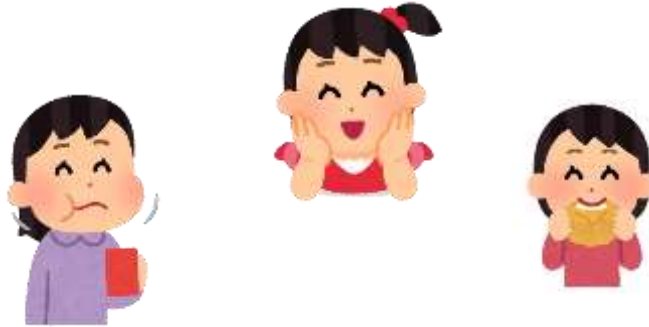


## 「ぶくぶくうがい」意外と出来ない？

正しいぶくぶくうがいは、唇・頬・顎まわりの筋肉や舌を多く使い、口腔機能の向上に有効です。

### 口腔機能とは？

- ①噛み砕いて飲み込む
- ②唾液を分泌する
- ③話す
- ④表情をつくる



どれかひとつでも口腔機能が落ちてしまうと食事や体調に影響を与え生活に影響を与え生活に支障をきたす恐れが出てきます。

意外とブクブクうがいは難しく、口のまわりの筋肉をたくさん使います。みなさんも一度やってみて下さい。

### 『正しいぶくぶくうがい』のポイント



- ①お口にお水をためる
- ②奥歯をかちんと噛んでブクブク
- ③ほっぺたをパンッとふくらます→へこませるを繰り返す
- ④すぐに水を吐き出さない
- ⑤途中で水を飲みこまない
- ⑥ブクブクにあわせて頭を振らない
- ⑦お鼻で息をする
- ⑧優しくそっと水を吐き出す

歯科衛生士 堤 有沙

### 編集後記

涼しい風が心地よい季節になりました。行楽地の人出も戻りつつありますが、まだ例年のようなお出かけは難しいところもありますね。今年は外食に出かける機会も少なくなったので、地方からのお取り寄せなどを活用しながら、ちょっぴり贅沢なおうちでの秋の味覚を楽しもうと思っています♪普段なら行列必至の有名店もお取り寄せやテイクアウトをしていたりしているので、探してみるのも楽しいかもしれません。

「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](http://www.ndc1979.jp)