



# ほほえみ

2017年4月号

393号



## 人生4勝3敗！？

4月は新しいスタートの月ですが、診療室の建物と同じ敷地に建つスーパー イズミヤが今年の3月に閉店し、建て替え工事が4月から始まる事になりました。私達の駐車場はどうなるのか、など様々な問題に管理組合の責任者としてイズミヤとの折衝で疲れ切っていました。そんな時、偶然に黒田クロさんの「一週間、4勝3敗の気持ちで生活すると、気が楽になる」という一文が目飛び込んで来ました。それ以来この言葉を口ずさむとそれまでいろいろ行き詰まっていた事柄が不思議と解決し、身体の調子が良くなっていきました。「程々を知る生き方をすると、苦痛がなく、心配事がなくなる。」とも書いてありなるほど、と大いに納得した次第です。これからも人生に行き詰った時にはこの言葉を思い出して、いつも明るく前向きに歩いて行きたいと思っています。

院長 西村 吉行



# 花粉症について

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状をひき起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。アレルギー性鼻炎は、原因物質（アレルゲン）の種類によって2つに分類されます。

## 季節性アレルギー性鼻炎(=花粉症)

### 主なアレルゲン

スギ、ヒノキ、カモガヤ、オオアワガエリ、ブタクサ、シラカンバなど。

### 症状

鼻の三大症状（くしゃみ、鼻水、鼻づまり）だけでなく、目の症状（かゆみ、涙、充血など）を伴う場合が多くその他にのどのかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい感じなどの症状が現れることがあります。

## 通年性アレルギー性鼻炎

アレルゲンが一年中あるので、症状も一年中あります。

### 主なアレルゲン

ダニ・家の中のちり（ハウスダストなど）・ゴキブリなどの昆虫、ペットの毛・フケなど。

### 症状

喘息、アトピー性皮膚炎などを合併することがあります。



**花粉症対策をしっかりしよう！！**

外出する前に花粉情報をこまめにチェックしましょう。

### 花粉情報の要注意日

- ・ 天気が晴れ、または曇り
- ・ 最高気温が高い
- ・ 湿度が低い
- ・ やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき
- ・ 前日が雨

### ☆外出を控えるに

花粉の飛散の多い日は特に注意が必要。1日のうち飛散の多い時間帯（午後1時～3時頃《注：地域によって差があります》）の外出もなるべく控えましょう。

### ☆外出時は完全防備で

帽子・メガネ・マスク・マフラーを身につけましょう。コートもツルツルした素材を選びましょう。

## ☆帰宅時は玄関でシャットアウト

衣服・ペットなどについて花粉は、きちんと外ではらって玄関でシャットアウト。なるべく室内に持ち込まない工夫と努力をしましょう。

## ☆帰宅時は洗顔やうがいをしよう

体について花粉はきちんと洗い流しましょう。



## 家の中での花粉症対策

### ☆ドア、窓を閉める

花粉の飛散が多いときは、きちんとドアや窓を閉めて、花粉の侵入を防ぐことが大切です。

### ☆布団を外に干さない

外に布団を干してしまうと花粉がついてしまうので、布団乾燥機などを活用しましょう。また、どうしても干したいときは花粉の飛散量が少ない午前中に。取り入れる際は花粉をはたいて、さらに布団の表面を掃除機で吸うと効果的です。

### ☆掃除はこまめに

防いでいるつもりでも、室内にはかなり花粉が侵入しているので掃除をこまめに行いましょう。

歯科助手 宮下 加奈子



## 新しいスタッフが加わりました！！

みなさん こんにちは。この度、西村歯科のスタッフの一員として加わることになりました歯科衛生士の中川 絵美子です。歯科について勉強する前は歯科衛生士というお仕事をよく知りませんでした。幼い頃から見ている「歯医者さんにいるお姉さん！」という印象でした。しかしいろんなことを学んでいく

と歯科治療、虫歯や歯周病予防、口腔ケアなどといった場面で必要なお仕事だと知りました。学んでいくうえで、定期的な検診や毎日のお口のケアで虫歯や歯周病からお口の健康を守ることの大切さも教わりました。虫歯は一度患ってしまうと歯を削って詰めるという治療をしなければいけません。虫歯で穴のあいてしまった歯は自然に元に戻るということはないのです。また歯周病は歯の周りの歯肉や骨が炎症を引き起こし、放っておくと歯がグラグラとし抜けおちてしまいます。このようなお口の健康に関することを伝え、歯を失うことを予防できたらいいなと思っています。

西村歯科の先生方、スタッフの方々のように患者さんのお口の健康を守るサポートができるよう頑張りたいと思います。よろしくお願ひします。

歯科衛生士 中川 絵美子





# 子供のむし歯予防



生後半年から3才頃までに20本全ての乳歯が生えそろいます。乳歯は永久歯に比べて歯質が薄く弱いため、虫歯になりやすく進行も早いです。虫歯菌は歯が生えてないうちはお口の中に存在しません。歯が生えてきた時から周囲の大人から感染し、定着するのです。まず周りの大人の方のお口の中を清潔に保つことが大切です。その上でなるべく同じお箸やスプーンを使いまわしたりしないように注意しましょう。



ハミガキは最初湿らせたガーゼなどで優しくぬぐってあげることから始めましょう。慣れる為に歯が生え始める前から歯ぐきを拭いてあげるのがいいです。子供の時は上の前歯のキフまで唇とつながり筋があります。ハブラシなどが強く当たると痛いのでハミガキを嫌がる原因になってしまいます。利き手と反対側の指で覆ってあげてハブラシを当て優しく当て動かして磨いてあげましょう。乳歯、永久歯ともに生えたばかりの歯は弱く、毎日唾液などによって強化されていきます。フッ素にはそれを助ける力があります。歯磨き粉はフッ素が配合されていますが小さい頃はジェルなどうがいが必要のない物を使いましょう。



その他飲食回数が多いことが虫歯の原因になったり、ほ乳瓶やペットボトルが原因の虫歯もあります。お子さんの虫歯は周りの保護者の方が予防してあげることができます。早いうちに虫歯になりにくい習慣をつけてあげると一生虫歯なく過ごせます。ご質問などありましたらお気軽にスタッフまでおっしゃって下さい。



歯科衛生士 岡本 美和

April

## 編集後記

今回の中ページは花粉症について調べてみました。春になるとだんだん暖かくなり外に出たくなりますが花粉症の人にはつらい季節ですね(\*\_\*)花粉症対策も載せてありますのでぜひ参考にしてみてくださいね☺

3月27日より駐車場の出入口がコインランドリー前に変わっています。ご注意ください。

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

ホームページアドレス [ndc1979.jp](http://ndc1979.jp)

NEW

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

