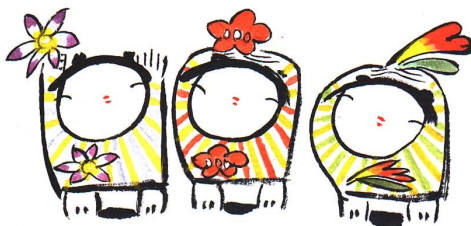


ももど
ま素直に
なれたら
いいな
ももど
感謝が
いできたら
いいな



ほほえみ

2018年2月号

403号

童謡100年！！

今年は童謡が誕生して100年になります。あなたの心に今も童謡が生きていきますか？そして歌っていますか？美しいメロディーを口ずさめば子供の頃過ごした故郷の懐かしい景色や楽しかった子供の頃の情景が鮮やかによみがえってきます。

昨年から夫婦でもりけんさんの「童謡ハモニカ教室」に通っています。今年の初練習では「年の始めのためしとて♪」を皆で演奏、新年を家族揃って迎えた故郷のお正月の懐かしい光景が浮かんできました。もりけんさんはハモニカの日本チャンピオン、日本の童謡が年々忘れられてきている事に深く心を痛め、自ら童謡伝道師となりハモニカで全国の幼稚園や保育園、老人ホームを訪問し素晴らしい演奏をして童謡の普及活動を続けています。私はその志に共感し、童謡伝道の旅に同行させて頂いています。2月には3人目の孫が誕生します。可愛い孫たちに童謡を！ジイとバアの「おもちゃのマーチ」のハモニカ練習にも、がぜん熱が入って来ています。



院長 西村 吉行



インフルエンザ予防方法

インフルエンザの流行に備え、ワクチンの接種や体調管理を行うことが大切になってきます。今回は症状が重く、つらいインフルエンザにできるだけかからないようにするための効果的な予防方法についてご説明します。

<インフルエンザの感染経路>

インフルエンザはインフルエンザウイルスによる感染症であり主に2つの経路により流行します。

①飛沫（ひまつ）感染

インフルエンザに感染している人がくしゃみや咳をすると唾液が周りに飛び散ります。その時に空気中に飛散したウイルスを周囲の人が吸い込むことで他の人の体内にウイルスが入り感染します。



②接触感染

インフルエンザに感染した人が手のひらで口を抑えると手にウイルスが付着します。その手を洗わずに多くの人が触れるところ（電気のスイッチやドアノブ、つり革など）に触れるとウイルスが残ります。そしてウイルスが残ったところを触れると感染してしまいます。



<マスク・手洗い・うがいによる予防>

マスク着用：インフルエンザウイルスの入り口となる鼻と口を覆うマスクを着用する

手洗い：流行時期にはどこにウイルスが付着しているかわからないので手洗いを徹底する

うがい：気をつけていても口や喉にウイルスが侵入する可能性は十分あるため帰宅後には必ずうがいをする

【より効果的な予防】

1. 着用するマスクについて
 - ・マスクは清潔なものを使う
 - ・鼻の上までしっかり覆うものを選ぶ
2. 手洗いを徹底するには
 - ・爪は短く切る
 - ・指の間や手首、手の甲まで石鹸やハンドソープで丁寧に洗う
 - ・洗い終わったらすぐに清潔なタオルやペーパータオルで拭き取り十分に乾かす



<日常生活で心掛けたいこと>

・十分な睡眠

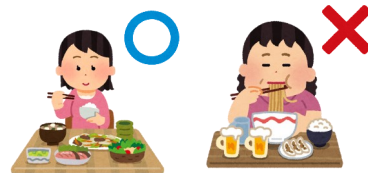
睡眠不足からくる疲れとストレスは風邪に対抗する免疫の働きを弱めます。十分な睡眠をとりましょう。



・バランスの良い食事とビタミン補給

栄養の偏りや食べ過ぎは体の調子を崩します。お酒の飲みすぎも同様です。

偏食・暴飲・暴食は控えましょう。



・体調を整える適度な運動

適度な運動は体の調子を整えます。また乾燥摩擦で皮膚を鍛えるのも効果的。寒さの刺激に強くなります。

正しい予防方法でインフルエンザ、風邪を予防して元気に冬を過ごしたいですね。ぜひ参考にしてみてください。

歯科助手 石原 加菜

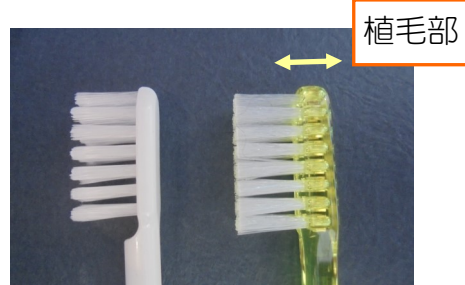
口腔ケアグッズ紹介 Part①



今回紹介するのは・・・

歯ブラシ

サンスター バトラー#025M



バトラー#025

DENT EX33M

◇特徴◇

植毛部が薄い
柄が細く長い
小さいヘッド

☆こんな方におすすめ☆

親不知が生えている
頬と歯の間が狭く歯ブラシが入りにくい
舌が大きいなど裏側が磨きにくい
嘔吐反射がある

ヘッドが小さくネックが長い為奥の狭いところまで毛先を届かせやすい歯ブラシです。歯磨きは歯ブラシの毛先が磨きたいところにしっかり当たっているかが大切です。歯並びやお口の環境にあった歯ブラシを選択してください。

🌸 関係あります。女性ホルモンと歯肉炎 🌸

歯周病とはお口の中の歯周病菌によって、歯の周りの組織に炎症がおこる病気です。

歯周病には歯肉炎と歯周炎があります。

歯肉炎・・・歯肉に炎症が起きている状態

歯周炎・・・歯肉だけでなく歯を支えている骨にまで炎症が起きている状態

歯周病の原因は歯周病菌ですが、その炎症を増幅させる様々な要因があります。今回はその中の一つ女性ホルモンについてです。

ホルモンには種類があり、身体の様々な部位から分泌されています。身体の調子を保つ働きがあり、多すぎても少なくとも不調のもとになります。それぞれのホルモン量のバランスが保たれていることが大切で、更年期に体調が崩れやすくなるのも女性ホルモンの分泌が減少するためです。

エストロゲン（卵胞ホルモン）・・・歯周病菌の増殖を促す。

プロゲステロン（黄体ホルモン）・・・炎症を引き起こす。

女性ホルモンは月経時や妊娠期などに多く分泌されます。その時期に起こる歯肉炎を思春期性歯肉炎、月経性歯肉炎、妊娠性歯肉炎といいます。普段なら身体の抵抗力でおさえられる炎症も女性ホルモンの分泌が増えることで炎症症状が出てしまいます。とくに妊娠中は10～30倍の女性ホルモンが分泌され、歯肉炎に大きく影響を与えます。



ただ女性ホルモンが歯肉炎を増幅するとは言っても、もともとの原因は歯周病菌です。歯周病菌は歯垢を取り除くことでお口の中から減らすことができます。日々の歯磨きや歯科医院での定期的なクリーニングで歯肉炎が起きないようにケアしていきましょう。



歯科衛生士 岡本 美和

2月

編集後記

毎日寒い日が続いています。外に出るのが億劫になりますね。インフルエンザがはやっているそうで気をつけたいですね。私はまだインフルエンザになったことがありません。かなりしんどいと聞くので絶対になりたくないです！今回の特集を見て対策をしっかりしたいです。皆さんもぜひ参考にしてくださいね(^)/



西村歯科ホームページへ今すぐアクセス！！

ホームページアドレス www.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