



ほほえみ

2018年4月号

405号



乾杯！

先月、大阪歯科衛生士専門学校の謝恩会で卒業生を祝福する為にギター弾き語りで「乾杯」を演奏する事となった。練習に練習を重ね前日にはほぼ完璧と自負するまでに仕上がった。ところがである、謝恩会はビンゴ大会で予想外の盛り上がりを見せ、自分の順番が近づくほどに緊張が増してきた。こうなれば酒の力でリラックスとビールを飲んだのが大間違い。自分の番が来た時にはすっかり酩酊状態となっていた。マイクの前で歌い始めたがどうしても歌詞が出て来ない、何度も中断してやっとの思いで歌い終えた。何という失態、ガッカリして席に戻ると校長先生から「盛り上げて頂きありがとう、少しくらい上手くないのが素人の良いところですよ。」なんと優しいお言葉、落ち込んでいた心が癒された。帰りの電車の中ではもう来年のリベンジを考えているお調子乗りで懲りない性格の自分が何だかおかしかった。

科衛生士専門学校第38期生誌



院長 西村 吉行

花粉症の

あ

れ

こ

れ

現在、日本人の約25%が花粉症といわれています。花粉症の症状はくしゃみ・鼻づまり・目のかゆみなど本当につらいですね。今回は花粉症と風邪の違いや予防法、注意点などを調べてみました。

これって風邪？もしかして花粉症？？

花粉症の症状は、風邪の症状に似ています。そのため、花粉症であるにもかかわらず、風邪だと思い込んで、症状を悪化させてしまうケースも。花粉症に特有な症状を知り、おかしいなと思ったら、早めに医師に診てもらい、症状の軽いうちに治療しましょう。

くしゃみ・・・立て続けに何回も出る。風邪ではあまり立て続けには出ない。



鼻水・・・透明でさらさらしている。風邪では、初めはさらさらでも、数日で黄色くなってネバネバしてくる。

鼻づまり・・・両方の鼻がつまり、鼻で息ができないこともある。風邪では、比較的症状は軽い。

目のかゆみ・・・目がとてもかゆく、涙が出ることもある。風邪では、目のかゆみはほとんどない。



花粉の飛散時期

- 春・・・スギ、ヒノキ
- 夏・・・イネ、シラカンバ
- 秋・・・ブタクサ、ヨモギ、ナカムグラ
- 冬・・・スギ



「花粉症」と言うと春に警戒するイメージがありますが、飛んでいる花粉の種類が違うだけで、花粉は一年中飛んでいます。また、南北に長い地形の日本では、気温差の影響で地域によって桜の開花時期が異なるように、同じ種類の花粉でも飛散時期にズレがあるそうです。

花粉症の辛い症状を予防！外出時の注意点とは？

外出する際には、花粉の飛散量が多い時間帯はできるだけ避けましょう。花粉の飛散量が多いのは、一般的に昼過ぎと日没後とされているそうです。

外出時の対策は??

花粉を吸い込まないようにすることが一番の対策です。外出の際はマスク、メガネやゴーグル、帽子などを着用しましょう。

花粉の飛散が多い時は、マスクをすることで吸い込む花粉を3分の1から6分の1に、またメガネをすることで、目に入る花粉を2分の1～3分の1に減らすことができます。

そして、外出から戻った際は、家に入る前に玄関先で服や髪などについて花粉を払い落としましょう。

ニットなどの衣類は花粉がつきやすいので、ナイロンやポリエステルなどのスベスベした素材は花粉が付着しにくくなるそうです。洗濯時に静電気防止効果のある洗剤を使うのも良いでしょう。

帰宅後は、手洗いうがい、洗顔をして身体に付着した花粉を洗い流し、洗浄液を使って目を洗うなど、できる限り付着している花粉を洗い落とします。

花粉症の症状が出たら・・・

鼻が出る

- ・温タオルで鼻の根元を抑える
- ・点鼻薬をする
- ・鼻うがいをする

目がかゆい

- ・目薬をさす
- ・洗眼液で目を洗う



喉が痛い

- ・うがいをする
- ・のど飴を食べる
- ・加湿器を使う



歯科助手 宮下 加奈子

歯医者さんが使う道具①

オーラスター (歯科用電動注射器)

歯科で行う麻酔のほとんどは処置する部位の粘膜に注射で麻酔薬を注入し感覚を麻痺させています。麻酔の痛みは針を刺した時と薬が入るときにあります。電動注射器はゆっくり一定の速度で薬を注入することができます。その為、痛みを軽減することができます。

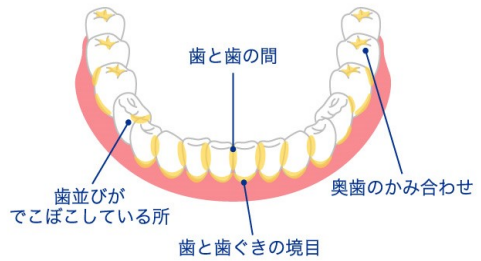
西村歯科では注射をするところに麻酔薬を塗り針を刺す痛みもやわらげています。



メンテナンスで健口管理を！！

毎日しっかり歯磨きをし、見た目にはきれいに磨けているように見えても意外と磨き残しがあったりするものです。

歯ブラシの毛先をきちんと当てる事が出来ていなかったり、糸ようじや歯間ブラシをうまく使えないと歯垢を取り除くのはなかなか難しいです。磨き残しの多くなる部分は歯と歯ぐきの境目や歯と歯の隣り合っている面となります。磨き残しがあると、虫歯になったり歯周炎の原因になります。



磨き残しの多い場所

定期的なメンテナンスで普段磨くことが難しい部分の汚れをしっかりと取り除きましょう。ブラシやカップを付けた回転式の専用器具にフッ素配合のペーストを付けて歯面を磨きます。歯周ポケットの中も器具を使って洗浄します。

3～4か月間隔(口腔内の状態などにより間隔は長くなったり短くなったりします)でクリーニングをした後にフッ素を塗り、歯質強化を促します。フッ素は子供さんだけではなく大人の方の虫歯予防にも効果的です。

メンテナンスの時に歯磨きの仕方や糸ようじ、歯間ブラシの使い方などのアドバイスも出来ますので疑問や気になる事がありましたらお気軽にご質問下さい。



歯をクリーニングします



フッ素を塗ります



歯科衛生士 角野 淳子

4月

編集後記

4月になり暖かくなりましたね。私も花粉症なのでマスクと点鼻薬と目薬は必需品です！思えば春も秋も花粉症の症状が出るので1年中マスクをしているような気がします。マスクをしていると息苦しく耳が痛くなるので嫌です。自分専用のオーダーメイドのマスクがあるらしく少し高いですが買ってみたいです(^~)

メンテナンスのご予約がつかまっており予約がとりにくくなっております。ご迷惑おかけして申し訳ありません。



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



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