



ほほえみ

2018年7月号

408号

入れ歯を入れるその心は？

歯科医師になるきっかけになったのは60年以上前の幼稚園時代に遡る。村の狭い路地を抜けたところに、朝いつも優しく子供に声をかけてくれるおばあちゃんがいた。歯が一本もなくフガフガいっているが何をしゃべっているのか良く分からなかった。「大きくなったら歯医者になっておばあちゃんに入れ歯いれたらわ」と言った記憶がある。

歯科医師となり沢山の入れ歯の治療をしてきたけれども、実に入れ歯は難しい。うまくいかなかった時には厳しいお怒りを受け心がへこみ、うまくいったときは神さま仏様と感謝され有頂天になったものだ。お口の中に入れ歯が入る、それはどんなに不愉快なことか。最近自分に入れた奥歯の一本の入れ歯がそれを教えてくれた。ましてや総入れ歯だったらどれほど違和感があるかを、本当の意味で理解出来るようになった。それ以後入れ歯の患者さんの気持ちに寄り添えるようになった。

やはりその人の苦しみは体験して初めて分かる、そんな貴重な経験となったのだ。もっともっと早く入れ歯を体験すれば良かった？かも。

院長 西村 吉行



入れ歯のお手入れ



虫歯や歯周病などで歯を失い、入れ歯を必要とされる方は多いです。入れ歯でおいしく食事ができるよう正しい入れ歯のお手入れや保管方法についてご紹介いたします。



お口の中に入っている入れ歯は、歯と同じように汚れがついてきます。この汚れの中には、目に見えない細菌や微生物がたくさんいます。これらの細菌や微生物がお口の中で増殖すると、口臭や虫歯、歯周病、口内炎、舌炎などの原因になると言われています。また、入れ歯に入ったヒビや欠けたところから入れ歯の材質を劣化させることもあります。ですから、入れ歯のお手入れは大切なのです。



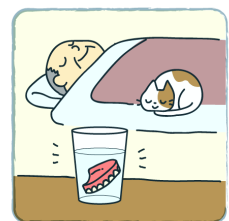
入れ歯のお手入れ・保管方法

まず、入れ歯の大きさに関係なくお口の中から出して清掃して下さい。入れ歯用の歯ブラシで流水下で汚れを落とします。流水下では、手が滑って入れ歯を落としやすいため、水をはった洗面器の上で清掃するとよいでしょう。もし落としても入れ歯が割れてしまうことを防げます。

清掃時に歯を磨く歯磨剤を使うと入れ歯に傷がつき、劣化しやすくなるため使用してはいけません。もし汚れが気になるようなら、入れ歯用の歯磨剤を使用していただくかその代用として研磨剤を含まない食器用洗剤などを使って頂いても良いかと思えます。

入れ歯洗剤を使って清掃する場合、入れ歯用歯ブラシで目に見える汚れを落としてから使用して下さい。入れ歯洗剤は目に見えない汚れを清掃する働きがあります。大きな汚れがついたままだと洗剤が浸透しにくく効果が得にくいです。

細菌がついているからといって、熱湯をかけてはいけません。入れ歯は熱に弱く、変形してしまいます。入れ歯を使っていない時は水の中につけて保管します。乾燥に弱く、変形、破損の原因になるためです。



入れ歯のお手入れなどご質問がございましたらスタッフまでお声掛けください。毎日の正しいお手入れでお口の健康を守りましょう。

歯科衛生士 中川 絵美子





ハッカ油の色々な使い方

ハッカ油は夏の様々な悩みを解決してくれる優秀アイテムなんです！しかし、どんなことに活用できるのか意外と知らない人もいるかもしれません。そこで今回はハッカ油の活用法をご紹介します。

・ハッカ油の使い方① お風呂・

汗を流すために入ったお風呂のはずなのに、逆にお風呂上りに汗だくになってしまうことはありませんか？ そんなときは入浴剤代わりにハッカ油をお風呂に2、3滴入れると清涼感で暑さと発汗を抑えてくれます。特に熱帯夜続きで眠りが浅くなってしまふ真夏には、体感温度を下げてくれるので寝つきもよくなります。しかしハッカ油を入れ過ぎてしまうと逆に熱を奪い過ぎて寒くなってしまふので注意しましょう。



・ハッカ油の使い方② 虫よけ・

メントールの爽やかな香りは人間には心地よいものですが、蚊やハエなどの虫たちは苦手なようです。虫が入りそうなところに、ハッカ油スプレーをひと吹きするだけで、虫が近づきにくくなります。



～虫よけスプレーの作り方～

無水エタノール10mlにハッカ油を5～10滴ほど垂らして混ぜます。ハッカ油の量は、刺激が強過ぎないかどうかを確認しながら、少なめから試します。水を90ml入れて混ぜ合わせ、スプレーボトルに入れたらできあがりです。

家では、虫が入ってくる網戸にハッカ油スプレーを吹いておくと、窓を開けた時に虫が入るのを防げます。窓の近くには、ハッカ油を染み込ませた布をぶら下げてもOK。また、ハッカ油スプレーやハッカ油軟膏を体に塗って、蚊よけにしてもよいでしょう。ハッカ油軟膏はかゆみ止めにもなり、腕に塗るとスースーして気分爽快になり、香りのよさも抜群です。

・ハッカ油の使い方③ 消臭・

コットンにハッカ油を含ませて、もう使わなくなった古い靴下などにつめてしまえば、お手製の防臭用シューピローがすぐにできます。これをブーツの中や革靴の中、靴箱の角にコロんと入れておけば嫌な臭いを抑えてくれます。



すっきりした清涼感が癖になってくると、つついハッカ油を多めに使いたくなってくるかもしれません。しかし、使い過ぎると逆に肌のトラブルが起きたり、痛みを感じたりすることがありますので注意が必要です。他にも色々なハッカ油の使い方があるのでぜひ調べてみて下さいね☺

むしばよぼうデ



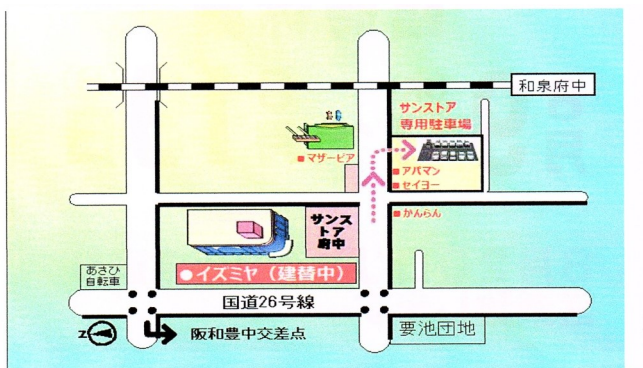
楠小学校に歯磨き指導に行ってきました。

6月4日は虫歯予防デーです。それにあわせて毎年院長が学校医をしている楠小学校へハミガキ指導に行っています。

1年生が対象でアンパンマンの媒体を使って虫歯菌がお口の中で何をするのか？などお話しました。甘い物だけでなくしょっぱいお菓子にもお砂糖は入っているのか？など〇×クイズもして、とても盛り上がりました。これから永久歯がどんどん生えてくる子供達に虫歯予防の大切さが伝わればとても嬉しいです。



駐車場が移転します。



イズミヤ建て替えに伴い、サンストア府中の駐車場が移転することになりました。**7月2日(月)**以降は左記の駐車場をご利用いただくようお願い致します。

ご迷惑をおかけしますが何卒、ご了承ください。

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