



# ほほえみ

2017年12月号

401号



## 愛しき歯よ さようなら

先日右下の7番目の歯が突然痛み出し、やむなく抜歯となりました。数年前から少しずつ動いてきてだんだん硬いものが噛みづらくなっていました。思えばこの歯には沢山の思い出が詰まっています。大学を卒業し歯科医師として意気揚々と研修先に選んだのは新設間もない松本歯科大学の口腔外科、美しい北アルプスの山々の絶景が私を迎えてくれました。その時医局の助教授が私の痛んだ歯を抜いて親知らずを移植してくれました。それ以来何でも噛めて、なんと40年以上も移植した事を忘れるほど今まで頑張ってくれたのです。その歯が無くなると今までと違って良く噛めなくなり何を食べても美味しさ半減し、失って初めて歯の有り難さを痛いほど思い知らされることになりました。患者さんの痛みや苦しみをこの体験で得られたことはひょっとしたら神様からの有り難い贈り物かも。

院長 西村 吉行



## あるものでOK！お風呂のお湯にちょい足して健康バスタイム

寒い日が続く時は美肌のためや疲労回復はもちろん、身体が温まるように入浴剤を使用している方も多いと思います。入浴剤も毎日使用するとコストがかかってしまいますし、時には合わないこともありますよね。そんな時は、家にあるものをお風呂のお湯にちょっと足して、楽しみながら体を温めましょう！



■塩■  
塩風呂の効果・・・保温効果（肩こり、頭痛、腰痛、冷え性が改善）、美肌効果  
ダイエット効果

特にミネラル分の多い天然塩や岩塩を使うと、肌あたりが柔らかくなるそうです。

★塩風呂のやり方・・・浴槽に塩をひとつかみ（30～50g）をいれてしっかり混ぜる。



■日本酒■  
日本酒風呂の効果・・・保湿効果、美肌効果、デトックス、アンチエイジング

日本酒には保湿効果の高い成分や老化防止効果のある成分が含まれており、お肌を若々しくキープしたい！という方にピッタリの入浴法

★日本酒風呂のやり方

日本酒をコップに1、2杯注いで熱めのお湯に注ぐだけでOK！お湯の温度は38度から40度ぐらいが理想です。



■緑茶■  
緑茶風呂の効果・・・保湿効果、角質除去、血行促進、リラックス効果、消臭効果  
抗菌作用

自然な形で肌の殺菌をしてくれるのがこの入浴法。

★緑茶風呂のやり方

緑茶を飲んだ後の茶葉の出がらし（茶がら）を、ガーゼなどの布に包む。それを、湯船に浮かべる。

または緑茶葉を大きじ3杯、市販のお茶パックに入れてそのまま湯船に入れるだけ。

## ■「みかん」「ゆず」の柑橘類■

みかん：美白効果、美肌効果、保温効果、アレルギーの改善  
リラックス効果

ゆず：発汗作用、解熱作用、疲労回復



ビタミンA、ビタミンCには血行促進効果もあるので肌にも体調にも効果抜群です。

### ☆ゆず風呂のやり方

輪切りにしたものを袋に入れて湯船に浮かべます。丸ごと浮かべたり、しぼったエキスを湯船に入れてもいいです。

### ☆みかん風呂のやり方

入れるときは乾燥させた皮のみを使用するようにしましょう。みかんのお湯は保温効果が非常に高くなり、温まった体の温度が50分程度維持されます。

自分には合わないと感じたらやめておいて下さい。どこのご家庭にもあるもので簡単にできるのでぜひ試してみてくださいね😊

## みかんの話

いよいよ本格的な冬がやってきました。この時期になると‘こたつにみかん’がよく似合いますね。値段もそれほど高くない、ついつい食べ過ぎてしまいます(\*\_\*)そんなみかんについてのお話です。



### ☆みかんのカロリーってどれぐらい？

中ぐらいのみかん（100g）1個だと約40kcalです。3～4個でごはん1杯分ぐらい。ショートケーキを1つ食べるとするとみかん9～10個にあたります。果物に含まれる「果糖」は砂糖に含まれる「ショ糖」より甘みを感じやすいそうです。だから甘い割には低カロリーなのです。

### ☆みかんの栄養

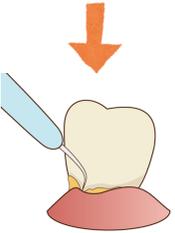
みかんに含まれるビタミンCは2個で大人の1日分が補えるといわれています。ビタミンCには免疫力を上げる効果があります。風邪の予防にもいいですね。他にもビタミンAやPがあり、これは食物繊維の効果を高める働きがあります。みかんは食物繊維が豊富なのでまさに一石二鳥ですね！



## 歯周病予防の1つは歯磨きです



歯周ポケットに  
潜む歯周病菌



歯周ポケットの中  
をクリーニングし  
ます。

歯ぐきの腫れや痛みが起こることの多くは歯周病です。歯周病菌は歯周ポケットの中で増え、毒素を出します。歯周病は痛みの症状が出ないことが多く、気付かないうちにひどくなっていることがあります。体調不良や寝不足などで体の抵抗力が落ちると歯ぐきに炎症が起こり、腫れたり痛んだりします。

その治療は歯みがきなどのホームケアと歯科医院での処置です。塗り薬や飲み薬は今起きている症状を押さえるためのものであり、根本的な治療にはなりません。逆にいうと症状が出ていないときに歯周病治療をする必要があるのです。歯科医院での治療とは、歯周病菌を減らすために器具を使って歯周ポケットの中を洗浄することです。歯周病治療には時間がかかるのと同時に、ホームケアがとても大切です。どんなに歯科医院にかかってもホームケアができていないとたちどころで一向に治りません。



ホームケアは自己流になっていることがあるのでその見直しと、歯間ブラシや糸ようじなど補助具を使うことで一気によくなります。普段お使いの歯ブラシをお持ちいただければ磨き方のアドバイスをさせていただきます。

歯科衛生士 岡本 美和

## 編集後記

枕がボロボロになったので新調しました★最初は特に問題なかったのですが最近肩がこっている感じがします。やはり枕のせいでしょうか。自分に合った枕がほしいです(-.-)

ついに2017年も終わってしまいますね。来年のほほえみも皆さんの役に立つような情報を発信していきたいと思っています！

来院して下さった皆様、今年もありがとうございました！！  
来年もスタッフ一同よろしくお願ひ致します。  
よいお年をお迎え下さい。



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](http://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