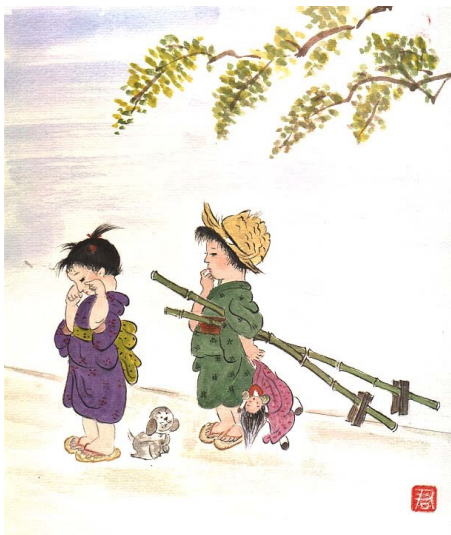




ほほえみ

2017年6月号

395号



浜街道祭り

5月28日の日曜日、泉大津浜街道祭りが開催され、すちゃらか楽団が初参加しました。浜街道まつりは歴史的な家屋や倉庫を借用して、地域住民の手作りで懐かしい生活民具店、街角ギャラリーや落語やミュージックなど盛りだくさんのイベントを年一度開催しています。当日は天気にも恵まれ親子連れやお年寄りまで沢山の人で賑わっていました。11時から約1時間、童謡や唱歌「高校 三年生」など懐かしい曲を10人の楽団員で賑やかに演奏しました。浜街道まつりは市内の沢山の文化団体がボランティアで参加します。街道が栄えていた当時の賑わいを思い起こし、レトロな気分になりました。すちゃらか楽団も泉大津市の街起こしに参加でき、私達にとって充実した楽しい1日となりました。



院長 西村 吉行



疲れ目解消法



人は1分間に15～20回ぐらいまばたきをしています。長時間パソコンやスマートフォン、テレビなどを見たり細かい作業などで目を酷使していませんか？

普段生活していて「目が疲れた」と感じることもあっても、なかなか目を休めることは難しいですね。そこで今回は色々な疲れ目解消法を調べてみました。

手軽にできる冷・温パックで疲れ目スッキリ！！

ショボショボした疲れ目は血行不良のサイン！温パックでじんわり温めて

長い時間、細かい字をみたりパソコンやテレビなどに見入った後は、ショボショボ目になりやすいですね。ショボショボするのは、目の血管が血行不良になってしまった合図。熱めのお湯でしぼったタオルで目を覆うようにパックしましょう。目の周りの血管が広がり、血行が良くなります。（やけどに注意！）

充血した疲れ目は冷パックでスッキリ！

充血は、眼が炎症を起こしている状態。冷やすのが効果的です。氷水で絞ったタオルで目を覆うようにパックしましょう。



目の体操でスッキリ！！

色々な目の体操を組み合わせると、疲れ目すっきり。老眼予防にも効果的。

●クルクル体操【パソコンを使ったお仕事など目を酷使するお仕事の人】

- ①一度目をギュッと閉じて、パッと開ける
- ②頭を動かさない様に、黒目を右へ
- ③同じ様に左へ黒目を動かす
- ④次に上へ動かす
- ⑤最後に下へ動かして、①へ戻る



一点を見つづける作業の後は、近いところにピントを合わせ続ける事で、毛様体（ピント調節する部分）が疲れています。目玉をクルクルまわして、凝りをほぐしましょう。

パソコンを使った職業の方など、30分に一度休憩をとって2～3回クルクル体操をしましょう。

●ギョッパツ体操【老眼予防に効果的な体操】

- ①一度目をギョッと閉じて、パツと開ける
- ②黒目をグルーッと回す感じで、八方を見る。
- ③これを1～2分繰り返す



毎日ギョッパツ体操をしていると凝り固まった毛様体筋をほぐし、老眼になるのを遅らせる事ができるらしいです。

●パチパチ体操【パソコン、携帯など一点を凝視して疲れ目になりやすい人】

- ①まず、温パックをして、目を温めて血行を良くしておきましょう。
- ②目をパチパチと開いたり閉じたりします。
- ③終わったら目を閉じてしばらく目を休ませます。



●ピント合わせ体操

【毛様体をリラックス！仕事の合間に疲れ目防止の体操です】

- ①近くのを10秒～20秒見つめる。
- ②次になるべく遠くの物に目を移し5分間、ぼんやりと眺める。
- ③これを数回繰り返してください。

パソコン操作が長い方などは、近い位置に常にピントを合わせている状態ですので、一日数回ピント合わせ体操をすることで、気分もリフレッシュできますよ。

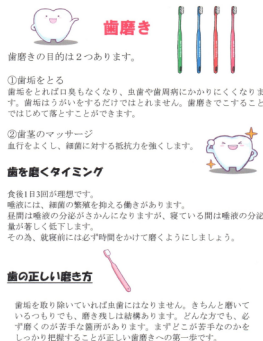
目が疲れると頭まで痛くなったり肩がこったりと辛いですね……。一度疲れ目解消法を試してみてください(^ ^)/

歯科助手 宮下 加奈子



西村歯科流

虫歯予防



西村歯科流 虫歯予防

「見直してみよう ホームケア」パンフレットが完成しました！！

お家でのホームケアの方法や道具など詳しく載せています。待合室の本棚に置いてありますのでお時間がある方はぜひ目をとおしてみてください。



歯の使い
すぎ??

TCHってご存知ですか??

TCHとはTooth Contacting Habitの略で日本語でいえば食事以外で上下の歯を接触させるくせのことです。

会話や食事をする際に接触する時間を含めても一日で歯が接触する時間は約20分程度です。リラックスしている時は歯は接触することなく2、3mm程度はすいているものです。

・TCHをしているとどんな問題が起こるの??・

歯に無数のヒビが入りしみる、詰め物がはずれるなど様々な症状が考えられます。筋肉の緊張や疲労、顎関節への負担が増え起床時に顎がだるい、口が開きにくいなどの不快症状がでます。筋肉の緊張の為、肩こりの原因になったりします。

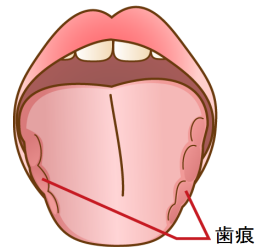
・TCHはどんな時にしているの??・

パソコンやスマートフォン、料理など何か集中している時に起こります。そんな時は口を開け歯の接触を控えて下さい。

TCHチェック!!

- ①舌の側面に歯の形が残っているか
- ②お口の中のほっぺにすじがいてないか
- ③唇と上下の歯を別々に動かすことが困難

該当すればTCHしている可能性があります。



①歯の形が残っている



②ほっぺにすじがいている

TCHをやめるには??

- ・TCH、くいしばりが歯によくないという事を理解する。
- ・実際にどんな時にTCHしているのかを自覚する。
- ・気づいた時にすぐに接触をやめる、それをあとは繰り返し認識していく。

わからないことがありましたらお気軽にスタッフまでお尋ね下さい。

歯科衛生士 堤 有沙

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



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