



ほほえみ

2017年7月号

396号



ナウマンゾウの歯

先月隠岐の島を旅した時、偶然にも40万年前に日本列島に生息していたナウマンゾウの歯を隠岐の島のジオパークの資料館で見つけました。ぞうりのような、あるいは湯たんぽのような形をしたでっかい歯だ。40万年前という気の遠くなるような時空の長さ、そして見事に残った象の歯に興味を持ちました。象の歯は臼歯2本と切歯2本しかなく、硬い木をたくさん食べる臼歯は大きくてギザギザしています。そんな丈夫な歯も次第にすり減って下から新しい歯がはえてきます。何と6回も生え変わり最後の歯がすり減る頃、その寿命を終えるのです。歯で食べる事が出来なくなる時が野生の象の命の終わりという事になります。野生の象の寿命は70年。それでも人間を除いた哺乳類の中では最も長生きです。



院長 西村 吉行



熱中症を予防して元気な夏を！！



熱中症とは・・・??

熱中症とは室温や気温が高い中での作業や運動により体内の水分や塩分などのバランスが崩れ体温の調整機能が働かなくなり体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など様々な症状をおこす病気です。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために熱中症になる場合があるので注意が必要です。



熱中症予防のポイント

- ・部屋の温度をこまめにチェック
- ・のどが渴いたと感じたら必ず水分補給
- ・のどが渴かなくてもこまめに水分補給
- ・無理をせず適度に休憩を。
- ・日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを

規則正しい食生活をするとともにこまめな水分、塩分補給をすることが大切です。

熱中症が疑われたら・・・

・涼しい場所へ

冷房が効いてる室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる。



・体を冷やす

衣服をゆるめて、首の周り、脇の下、足の付け根などを冷やす。

・水分を補給する

水分だけではなく汗によって失われた塩分も補給する必要があります。スポーツドリンクなどを少しずつ何回にも分けて補給しよう。



熱中症は予防ができる病気です。暑い夏を元気に過ごすため熱中症のことをよく知りしっかり予防しましょう。心臓や腎臓、その他の持病をお持ちの方は夏の過ごし方についてかかりつけの医師に相談し、上手にコントロールしましょう。正しく熱中症を予防し元気に夏を過ごしましょう。

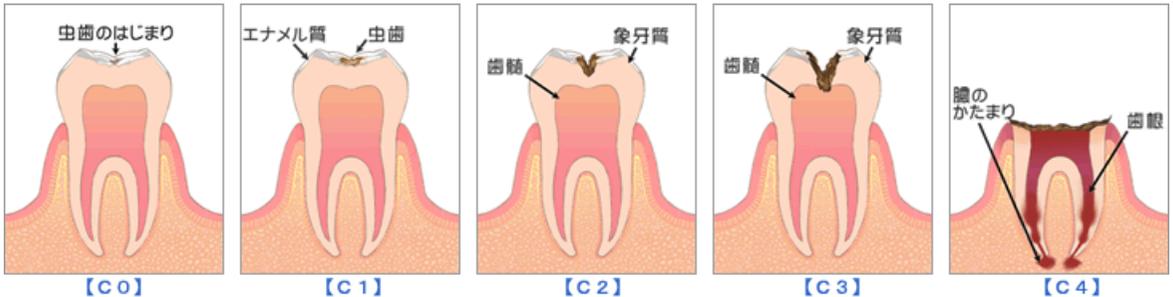
虫歯はどうやってできるのでしょうか

お口の中にはたくさんの細菌が住んでいます。ごはんやおやつを食べたり甘い物（ジュース等）を飲んだりするとお口の中には「糖」が入ってきます。この糖を細菌は代謝し「酸」を作り出します。この酸が歯の表面のエナメル質を溶かしていくところから虫歯が始まります。溶かされている時間が長くなると虫歯が進行してしまいます。



虫歯の進行度

- C0：初期の虫歯。歯の表面のエナメル質が溶かされ歯の色が白く濁ったような色になります。歯の質が弱くなっているのでザラザラした感じができます。唾液やフッ素の力、食事のとり方で歯の質は強くなり元の歯の色に戻ります。
- C1：エナメル質に虫歯が進行している。
- C2：象牙質に虫歯が進行している。
- C3：神経まで虫歯が進行している。
- C4：歯の根っこだけになっている。



C0の状態ではハミガキで歯垢（プラーク）をおとし、フッ素塗布や定期的なメンテナンスでエナメル質を戻すことができます。虫歯で冷たい物や熱い物でしみる症状やズキズキするような痛みがあると治療が必要です。虫歯の治療になると歯を削ってつめるということになります。虫歯を予防するために大切なのは毎日のホームケアです。ハミガキの方法やハブラシの選び方などわからないことがあればスタッフに声をかけて下さい。一緒に虫歯にならないように頑張りましょう。



楠小学校にブラッシング指導に行ってきました！！



6月から楠小学校にブラッシング指導に行っています。毎年1年生のクラスに行かせて頂いています。アンパンマンの媒体を使ってブラッシングについてのお話をしました。お話をしている間、とても静かに聞いてくれました。お話をして、虫歯についてのクイズをした後にブラッシングの練習をします。練習の前に歯垢の染めだしをするのですが、実際に歯垢が赤く染まっているのを鏡で見て子供達は大騒ぎ！虫歯菌の動画を見せると「うわー！！」とさらに大騒ぎしていました。

ブラッシングの練習が始まるとみんなとても上手に歯を磨いていました。日頃から給食の後は歯磨きをしているとの事だったので、さすがだなと思いました。ブラッシング指導をして「食べたら歯を磨く」という習慣がちゃんと身についてくれたら嬉しいです。



歯科衛生士 角野 淳子



編集後記



7月になり暑くなってきました。また暑い夏がやってきます(*_*)

今年も猛暑だそうで毎年猛暑な気がします……。子供の頃は長い夏休みがありプールに行ったりキャンプに行ったり友達と毎日遊んだり……。夏が来るのが待ち遠しかったです。が、大人になってからは元々体力もなく、すぐフラフラになるので夏が苦手になってしまいました(-_-;)もっと体力をつけ強い体になりたいです……。



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

NEW