



ほほえみ

2018年12月号

413号



笑って歌って健康長寿！

「病は気から」とは良く言ったものだ。毎日笑って歌えば健康寿命が実際に延びるとある本に書いてあった。そうは言っても日常生活では辛く苦しい日もある。でもそんな時こそ、笑って楽しい歌を歌ってみると不思議と不安や悩みが心の中から飛んでいっていつか心の風邪もたしかに治っている。まさに笑いや歌はお金も要らず副作用も無い健康長寿の特効薬だ。

10年前に泉大津市から健康講座の講師依頼があり、保健士と歯科衛生士の発案でむし歯予防の寸劇を一緒にやった。その時会場には笑いの渦が巻き起こり、かつて経験した事のない楽しい講演会となった。この事がきっかけとなり、その仲間と「スチャラカ笑劇団」を立ち上げた。そ

の後患者さんや歯科医師仲間も加わり楽団に発展、現在2ヶ月に一度のペースで老人施設を慰問し笑いと音楽を届けている。11月25日には楽団の第5回コンサートを開催、私達の演奏に合わせて150名の参加者の笑顔と大合唱で会場が盛り上がった。さてこれで間違いなくみんなの寿命が10日くらいは延びたかな？



院長 西村 吉行

「冷え」は万病のもと

女性に多い「冷え性」は放置するとさまざまな体の不調を起こすといわれています。



▼ 冷え性ってなに?? ▼

人間は気温が変化しても一定の体温を保とうとします。例えば寒さを感じると自律神経の働きで血管を縮めて血液の流れにくくし、体内の熱を逃がさないようにします。逆に暑いときは血管を広げてたくさんの血液を流すことで体内の熱を逃がします。寒さを感じる神経が鈍くなり体温調節機能がうまく働いてない状態を「冷え性」といいます。

▼ 体が冷えると・・・▼

体の冷えは頭痛・腰痛・肩こり・生理不順・肌荒れ・胃腸の不調・免疫力の低下・むくみなどさまざまな不調を引き起こします。ただし手足だけでなく全身にむくみがある、体が極端に冷えていると感じる、全身のだるさが回復しないといった場合は他の病気が隠れている可能性もあります。



▼ なぜ「冷え性」になるの?? ▼

運動不足や不規則な生活、冷たい飲食物のとりすぎやストレスなどによる自律神経のバランスの崩れが「冷え性」の原因になることが多いです。

「冷え」に負けない体をつくろう!!

適度な運動はリフレッシュ効果によって自律神経を整えることに役立ちます。ストレッチやラジオ体操などの軽い運動から始めてみましょう。ウォーキングやヨガなどの呼吸を意識しながら行う有酸素運動が効果的です。過度なストレスをためこまないようにストレスと上手につきあうことも大切です。また血流を妨げる原因になる喫煙も控えたいところです。



「冷え」による小さな不調がいずれ大きな病気につながることもあります。自分の体をいたわり、いつまでも快適な生活を送れるよう心がけていきましょう。



犬と猫の歯はどうなってるの??①



ワンニャンデンタルクイズ

歯の本数が多いのはどっち??

①犬

②猫



犬の歯の本数 

乳歯

上 14本 + 下 14本 = 計 28本

永久歯

上 20本 + 下 22本 = 計 42本

生後2か月ほどで乳歯が生えそろう、4～7か月ごろに永久歯に生え替わります。



猫の歯の本数 

乳歯

上 14本 + 下 12本 = 計 26本

永久歯

上 16本 + 下 14本 = 計 30本

生後2か月ほどで乳歯が生えそろう、3～6か月ごろに永久歯に生え替わります。



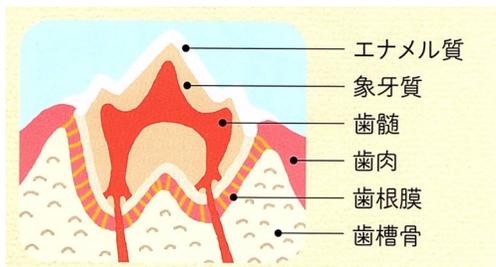
ちなみに人間は・・・

乳歯 上 10本 + 下 10本 = 計 20本

永久歯 上 14本 + 下 14本 = 計 28本

親知らずがある場合は、永久歯は+4本で32本
6～12歳ごろにかけて生え替わります。

犬猫共通 歯の内部は・・・??



臼歯の断面図。形は違いますが犬も猫も歯の内部構造は人間と同じです。

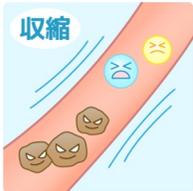
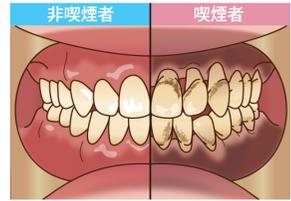


お口に与えるタバコの影響



喫煙がお口の健康にも影響を及ぼしているのをご存知ですか？

喫煙は虫歯や歯周病の進行を促進し、歯の喪失を早めます。唾液の分泌を抑制するため唾液による自浄作用が減って、口の中が不潔になり歯周病の原因となる歯垢や歯石が付きやすくなります。



↑ 血の流れを悪くします。

また、タバコに含まれるニコチンは歯ぐきの血管を収縮させ、血の流れを悪くします。酸素や栄養が行き渡らなくなると歯ぐきの抵抗力は弱くなり歯周病が進行します。炎症もわかりにくくなり、気が付かないうちに悪化してしまいがちです。喫煙者が歯周病にかかる割合は非喫煙者の2～8倍にもなります。

10月からタバコも値上がりしましたね。これを機にわが家の主人にも禁煙をすすめてみました。しかしたった3日でイライラが止まらず、仕事に影響すると断念してしまいました。改めてタバコの依存性を実感しました。

喫煙者にとって禁煙をすることはとても大変なことです。お口の中、そして体のことを考え禁煙をおすすめします。



歯科衛生士 堤 有沙



編集後記

平成も終わりですね。平成最後の12月と思うと感慨深いですね。こたつに入っていると出れなくなり、時間があっという間に過ぎてしまいます。今年中にやりたい事は山ほどあるのに…。と後悔の日々です(;_:)

来院してくださった皆様、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



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