



# ほほえみ

2018年3月号

404号

## 39年目の「サンキュー」

「おめでとうございます」スタッフが抱えきれないほどの美しい花を持ってお祝いしてくれた。嬉しくて胸がいっぱいになった。受付に飾って患者さんと一緒に一足早い春を楽しんだ。その日、2月1日は西村歯科の39回目の誕生日。思えば39年前は3人のスタッフと共に夢と希望を抱いて舟出の日を迎えていた29歳の私がいた。この日が来るのを一番喜んでくれたのは両親だった。今日までの長い航海には時には吹き荒れる嵐の日もあった。座礁や沈没もせず無事に今日の日を迎えられたのは、船長を見捨てずに今日まで付いて来てくれた献身的なスタッフ達のおかげだ。そして多くの患者さんと出会い、支えられて今日まで幸せな日々を送る事が出来て「サンキュー」！今年初めて3人のスタッフが現在「サンキュー中」そんな苦しい時いつも助けに来てくれる元スタッフの吉村さん「サンキュー」ありがとう。

院長 西村 吉行





## 髪の毛のケア

みなさんは頭を洗う時、力まかせにゴシゴシガシガシと洗っていませんか？ゴシゴシ洗いは乾燥を招き、髪にダメージを与えてしまいます。

髪の毛の洗い方によって髪を良い状態に保つことができたり、反対に髪を傷めてしまう原因にもなります。

美髪になるための髪の毛の洗い方について調べてみました。



### 1. しっかりブラッシング！！

髪の毛を洗う前には、しっかりブラッシングをして地肌の汚れを浮かしたり、髪が絡まっているところをほぐしましょう。

### 2. しっかり髪を濡らす！！

髪が濡れていないと髪同士の摩擦が強くなり、髪を傷めてしまう恐れがあります。またシャンプーの泡立ちが悪くなります。

### 3. 水温にも気を配る！！

水の温度が高すぎると頭皮を傷めたり、乾燥の原因になります。温度が低すぎると毛穴が十分開かないので、毛穴に詰まっている皮脂をしっかりと洗い流すことができません。そのため40度くらいの温度が適当です。



### 4. 揉みこむように洗う！！

シャンプーを手の平に適量出し、水を少しなじませてから地肌につけましょう。地肌を指の腹でマッサージするように揉みこみ、しっかり泡立てて洗いましょう。

### 5. しっかりすすぐ！！

シャンプーが地肌に残らないようしっかりすすぎましょう。

### 髪の毛を乾かす時は・・・



自然乾燥で髪を放置したり濡らしたままで寝てしまったりしては、髪を傷めてしまう原因になります。

シャンプー後、まずはタオルドライしましょう。乾いたタオルで髪を包み、ポンポンと軽く叩いて水分をとります。タオルドライ後はドライヤーをかけます。15～20cm離して風をあて髪の毛の根元から乾かしましょう。乾いた後はブラッシングで髪を整えましょう。



## 楠小学校に喫煙防止指導に行ってきました。

1月29日 楠小学校に院長と実習生で5年生を対象に喫煙防止指導に行ってきました。講演を聞いて感想文を書いてきてくれたので一部ですが紹介させていただきます。

### 院長の講演を聞いて、実習生の感想・・・

今回、泉大津市立楠小学校の5年生を対象とした喫煙防止授業の見学をしました。真剣な様子で授業に参加する小学生をみてとても感心しました。そして小学生に対して喫煙防止の教育を行うことの重要性を感じました。

喫煙防止授業の中で動物に関する画像や動画を使用する場面がありました。その時の児童の反応がそれまでは静かに授業を聞いていた児童が動画や画像を見た途端に自分の思ったこと、感じたことを声に出して子供達の中で何か印象に残ったのかなと思いました。

現在の日本は成人の死亡の原因として喫煙が高血圧・高血糖を上回っています。また喫煙開始時期も早くなっていて10代から喫煙している人の死因の50%を占めます。児童を対象に喫煙防止の教育を実施することでタバコに関する知識や周囲の喫煙者への禁煙につながればと思いました。

歯科衛生士専門学校 実習生 黒田 美優

### 講演を聞いた児童の感想文



#### 喫煙防止教育感想文

タバコをすうのは、いい事じゃなくて、カ"ンになるし、早くなくなるので、糸色たいたくはないです。あと、タバコが"思ってたよりこわかったので、お母さん、お父さんにも止めるように声をかけたいです。今日は、本当に身の周りにひそんでいるきょうふを教えてください、ありがとうございます。うございしました。また来て、タバコのきょうふを教えてください、さ。タバコなんか売ってなかったらいいのに。と思いました。



さんしょくしょう

## 酸蝕症ってなあに??

お口の中の疾患としてよく耳にするのは「虫歯」「歯周病」かと思いますが。では「酸蝕症」という言葉はどうでしょうか。酸蝕症とは酸によって歯の表面が溶かされる病気です。

- 主な原因
- ①逆流性食道炎などで胃酸がお口に入ること
  - ②酸性の強い飲食物を多く摂取すること



↑酸によって溶かされた歯

歯の表面は「酸」に弱いです。食事をするたびにお口の中は酸性になりますが、唾液の働きで中和され歯は守られています。唾液の働きが追いつかなくなるほど、強い酸にさらされると歯は溶かされてしまいます。進行すると冷たいものがしみる、歯が薄くなる、歯が欠けるといった症状がでできます。

酸蝕症にかからないためには、酸にさらされている時間を短くすることです。胃酸が原因と考えられる場合は歯科だけでなく内科などの他科とも相談し医師からの指導を受けることが必要です。

酸性の強い飲食物が原因と考えられる場合はその飲食物をだらだらと摂取することを控えて下さい。運転中や工作中、テレビを観ている時など気づかないところでだらだらと摂取していることがあるため気を付けましょう。酸蝕症は小さいお子様から高齢者の方まで注意が必要です。体の健康や酸性の強い飲食物の摂り方（量や時間）に注意して歯を守りましょう。



### 酸性の強い飲食物とは??

- ・炭酸飲料
- ・アルコール飲料
- ・果実ジュース
- ・スタミナドリンク
- ・お酢
- ・チョコレート
- ・飴
- ・酸度の強い柑橘類など



歯科衛生士 中川 絵美子



### 編集後記

喫煙防止指導の話聞いて小学生の心に残り、大きくなってタバコの誘惑があっても院長の話思い出して断る勇気を持ってくれればいいなと思います。



**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