



ほほえみ

2018年5月号

406号



0歳からの健康づくり

講演の冒頭のスライドは「歯科の病の原因はほとんど生活習慣病」「うんそだね、そだね」と心が反応した。歯科に限らず病のほとんどは日々の生活の積み重ねで決まる。問題は健康を守る為に毎日の生活の中で意識的に行動しているかどうかだ。まさに日々の生活習慣が病気になるか健康で過ごせるかを決定する「そだね」。先日の泉大津よい歯を育てる会の学術講演会は「0歳からの口腔機能育成～美男美女を育てるために～」と題して赤ちゃんの時代からの子育ての習慣がその後の歯並びに大きな影響を及ぼす事を赤ちゃん歯科の先生が熱く語った。お母さんの抱き方や母乳のあげ方など具体的な事例を交えたお話はとても興味深いものだった。今三人の孫のジイとなった、今度孫にあった時にはお口の中をチェックしてみよう。そうして今日の勉強した事を赤ちゃん子育て真っ最中のお母さんにもお伝えしたいと思った。



院長 西村 吉行



熱中症を予防して元気な夏を迎えよう

夏に向けて熱中症になる人が増えてきます。熱中症により毎年4万人以上の方が救急搬送されています。熱中症による救急搬送者増加の原因として気温や温度の上昇が関係しているそうです。特に梅雨明け前後の暑さには注意が必要です。

熱中症とは・・・

体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、温度の調整機能が働かなくなり体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときにはけいれんや意識異常などのさまざまな症状をおこし、症状がひどくなると死に至ることもあります。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために体から熱が逃げにくく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

①暑さをさけましょう

- ・日陰を選んで歩きましょう
- ・屋内ではカーテンやすだれなどで直射日光を防ぎ風通しを良くしましょう。
- ・気温や湿度が高い日は決して無理せず適度にエアコンなどで室温調整をしましょう。



②服装に気を付けましょう

- ・通気性の良い服を着て外出時には帽子や日傘を使用しましょう。



③こまめに水分補給をしましょう

- ・人は軽い脱水状態では喉の渴きを感じないことがあります。そこで汗をかいたときだけでなく渴く前や暑いところに入る前から水分補給をしておきましょう。



④体調に気をつけましょう

睡眠不足や風邪ぎみ、二日酔いなど体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましょう。

応急手当の方法

・涼しい場所へ避難

風通しのよい日陰やできればクーラーが効いている室内などに避難させましょう。

・服を脱がせて、とにかく冷やす

衣服を脱がせて、体から熱が逃げるのを助けます。露出させた皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などであおぐことで体を冷やします。氷のうなどがあればそれを首すじ、脇の下、大腿の付け根、股関節あたりに当てることも有効です（これらは、皮膚のすぐ下を太い血管が走っているところで、流れている血液を冷やす効果があります）

・水分・塩分の補給

冷たい飲み物は胃の表面で熱を奪います。汗を大量にかいた場合には、汗で失われた塩分も適切に補えるスポーツドリンクや経口補水液などが最適です。



こんなときは救急車を呼びましょう

- ・自分で水分がとれなくなったり脱力感や倦怠感が強く動けない
 - ・意識がない、全身けいれんがある
- などの症状がある場合は救急車を呼んで下さい。

夏に向けて熱中症になる人が増えてきます。
熱中症を詳しく知ってしっかり予防し楽しい夏を過ごしましょう。



歯科助手 石原 加菜

口腔ケアグッズ紹介 Part②

今回ご紹介するのはフロス（糸ようじ）です。
歯ブラシだけでの歯磨きでは歯と歯の間が十分に磨けずプラーク（歯垢）が残ってしまいます。
歯ブラシでの歯磨きのあとにフロス（糸ようじ）を使う事をお勧めします。

ホルダータイプ

持ち手に糸が張っており、操作が簡単です。
初めて使う方やお子様にお勧めです。



ロールタイプ

必要な長さに切り取り指に巻き付けて使います。
少しずつずらしながら使うため、毎回きれいな糸で清掃できます。



唾液検査で見えるリスク

見た目ではわからない虫歯のリスク、自分は虫歯になりやすいの？そんな疑問に答えるのが唾液検査になります。

唾液には虫歯菌の出す酸から歯を守る作用があります。唾液の力が弱かったり、量が少なかったりすると虫歯ができやすくなってしまいます。唾液の量と強さを調べることによって虫歯菌への抵抗力を調べます。

しかし、抵抗力が高くても虫歯菌の酸を出す力がそれを上回ると虫歯になるリスクが高くなってしまいますので、虫歯菌の出す酸の強さも一緒に検査をして虫歯になるリスクを判定します。

判定結果表		
テスト色判定	テスト結果	むし歯が作る酸の強さと予防・対策
安全 (-)		むし歯が作りだす酸の強さは弱いようです。これからも食事やおやつの後には歯磨きを続けて口の中をきれいな状態に保ちましょう。
注意 (+)		むし歯菌が作りだす酸の強さはやや強いようです。食事やおやつのだらだら食いはやめ、良く噛んで食べましょう。食べた後は必ず歯磨きをていねいに行い、口の中を常に清潔な状態に保ちましょう。
危険 (++)		むし歯菌が作りだす酸の強さは強いようです。このままではむし歯が増える心配があります。砂糖を多く含む飲食物はできるだけとらず、おやつは回数へらし、だらだら食いはやめましょう。食べた後はすぐに歯磨きをていねいに行ないましょう。
非常に危険 (+++)		むし歯が作りだす酸の強さは非常に強いようです。このままではむし歯がどんどん増え、ひどくなりそうです。砂糖を多く含む飲食物は必要以上にとらず、間食は時間を決めて食べた後はすぐに歯磨きを徹底的に行なってください。歯医者さんでフッ素塗布やシーラントを行ないましょう。

リスクがわかればその人に合った虫歯予防の方法がわかるようになります。興味のある方はスタッフにお声かけください。

↑ 虫歯菌の酸の強さ



唾液の強さの結果



歯科医師 西村 誠

編集後記

今回の新聞の中ページは熱中症についてのせました。調べていると熱中症ときくと7月、8月ぐらいが危険と思っていましたが、暑さにまだ慣れていない5月、6月になる人も多いようなので注意が必要だそうです。



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



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