



# ほほえみ

2019年4月号

417号



## 新たなる出航！！

いつかは来るだろうその日が近づいてきた。もしその時が来たらどんな気持ちになるのだろうか？きっと一抹の寂しさがあるだろうと想像して、不思議な気持ちになった事があった。

新しい元号に変わる5月1日は自分の70歳の誕生日、その日を院長の交代と決めた。振り返れば出来て間もないイズミヤの敷地の医療ビルで開院した時は弱冠29歳だった。そして今まで沢山の患者さんとスタッフに支えられ充実した幸せな航海の日々を過ごさせて頂いた。その途上では時には舵取り困難な日もあった。それを乗り越えさせてくれたのは信じてついて来てくださった沢山の患者さんと、見捨てずついて来てくれた優しいスタッフ達だった。息子はそんな親父の背中を見て歯科医となり二人三脚で私を助け、支えてくれた。これからは息子が新しい船長となって未来に向かって出航する。私はこれからも元気が続く限り名脇役となれるよう、もうひと仕事！



院長 西村 吉行

# 洗口液ってなあに？

歯周病予防のために、ハミガキをした後に「クチュクチュ」っとうがいをする製品を使っている方は多いかと思います。うがいをするオーラルケア製品は「液体ハミガキ(液体歯磨)」と「洗口液」の2つに分けられます。

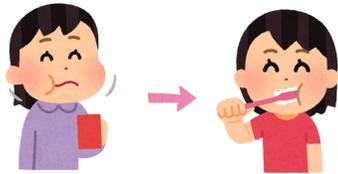


液体ハミガキは液体の歯磨剤のため、うがいをしてから歯を磨きます。洗口液は、ハミガキをしてからうがいをします。

どちらも使用方法に書かれている時間(20～30秒が多い)を守ってすすぐようにしましょう。すすぐ時間が短いと効果が期待できません。また、マウスウォッシュやデンタルリンスなどといった表示がされており、成分表示の近くに液体ハミガキ、洗口液と表示されていますので、購入時にどちらを使いたいのかチェックしましょう。

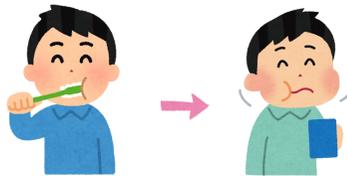
歯の表面には、細菌のかたまりでできた膜(バイオフィルム)が時間をかけて形成されます。このバイオフィルムの中には、洗口液の殺菌成分が届きにくいいため、歯ブラシでバイオフィルムを壊す必要があります。壊した後、できるだけバイオフィルムが厚く形成される前に洗口液を使いましょう。

## 液体ハミガキ



ブクブクうがいをしてから歯を磨きます。

## 洗口液



歯みがきをしてからブクブクうがいをします。



## ◇洗口液を選ぶポイント◇

### ◎殺菌成分の作用で選ぶ

#### ①歯の表面に殺菌成分が付着するタイプ

歯やバイオフィルムの表面に付着し、歯周病菌などを殺菌します。またバイオフィルムの再形成を防ぎます。ハミガキ後すぐにうがいをするとう効果を発揮します。

殺菌成分：グルコン酸クロルヘキシジン(CHG)  
セチルピリジニウム塩化物水和物(CPC)  
ベンゼトニウム塩化物(BTC)

## ②バイオフィルの中に浸透するタイプ

薄いバイオフィルムの中に浸透し、殺菌します。ハミガキ後5時間以内に使用するのがベストです。ハミガキがしっかりとできない時の洗口液にオススメです。

殺菌成分：エッセンシャルオイル(シネオール、チモール、サリチル酸メチル、メントールなど)

ポピドンヨード※ヨードアレルギーの方は、使用しないでください。

## ◎使う目的で選ぶ

歯肉の炎症を抑えたい、口臭を予防したい、ムシバ予防をしたいなど何のために使いたいかをはっきりさせ、その目的にあった洗口液を使いましょう。



ハブラシが届きにくいところは、バイオフィルムは壊しにくいです。定期的な歯科医院でのメンテナンスでケアをしましょう。  
ご自分にあった洗口液がわからない時は、スタッフまでご相談下さい。

----- 歯科衛生士 中川 絵美子

## お知らせ

5月1日より西村 吉行にかわりまして西村 誠が院長に就任致します。  
それに伴い、下記のように診療日に変更になります。  
よろしくお願い致します。

診療日	月	火	水	木	金	土	日
西村 吉行			○	休			休
西村 誠	○	○	○	診	○	○	診
西村 三奈		○		日	○		日

予定になりますので変更になる場合もあります。  
詳しくはホームページにて随時お知らせ致します。

ホームページアドレス [www.ndc1979.jp](http://www.ndc1979.jp)



# お腹の調子を整えよう！！



お腹の調子はいかがですか？便秘や下痢など、お腹の調子が悪いと  
なんだか気分もスッキリしないものです。

大腸や小腸などの消化器の働きは、自律神経によってコントロールされています。ストレスや緊張、不安があると腸の働きが悪くなり下痢や便秘につながりやすくなります。

## 食べ物の消化にかかる時間

**胃**：胃の中に入った食べ物は、胃液と混ざってお粥みたいになります。食べ物が胃に滞在する時間は、だいたい2～3時間。脂肪分の多いお肉や天ぷらなどは、4～5時間かかります。

**小腸**：小腸は体の中で一番長い臓器で、のばすと全長6～7メートルあり、内側の粘膜を広げるとテニスコート1面くらいになるといわれています。胃から送られてきた消化物を5～8時間かけてさらに細かく分解し、水分と栄養分の80%を吸収します。

**大腸**：大腸の長さは1.5メートルほどあり、15～20時間かけて小腸で吸収されなかった水分を吸収します。繊維質などの残りカスは徐々に固形化され便となります。



## ▽便秘・下痢解消に効果のあるもの▽

- ・食物繊維を多く含む食べ物・・・ごぼう、大豆、しいたけなどの野菜や海藻類
- ・1日2ℓの水分・・・コーヒーやお酒を除き食事で摂る水分を含めて2ℓ
- ・適度な油・・・アーモンドやオリーブオイルなど
- ・消化しやすく栄養価の高い食べ物・・・鳥のささみや赤身の肉、白身魚
- ・適度な運動・・・体の振動や筋肉の動きが腸内の便の動きをサポートする

\*\*\* 歯科助手 石田 友里 \*\*\*

## 編集後記

今季の冬はそんなに寒くなく暖冬だったような気がします。暖冬だったので今年の花粉の飛散量は例年より多いそうです。マスクと点鼻薬が必需品です(\*\_\*)



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](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