



Vol.424

2019年

11月号

ほほえみ



西村歯科

〒595-0021 大阪府泉大津市東豊中町1-5-55 サンストア府中2F ☎ 0725-44-7788



生活習慣病と聞くと、何を思い浮かべますか？ 糖尿病や心臓病など日頃の食習慣や運動不足などと関連がある病気が出てくると思います。実は虫歯も日頃の食習慣が大きく関わる生活習慣病の一面を持ちます。生活習慣病で難しいのは習慣付いていることをなおさないといけないことです。糖尿病などであれば糖質を避けなければなりません。今まであったものを急になくすというのはとても大変ですので、健康な時から少しずつでも正しい生活習慣を身に付けることが必要です。

話は少し飛躍しますが、最近国連での演説が話題になっているグレタ・トゥンベリさんも危惧している地球の環境問題。これも人類全体の生活習慣病と言えると思います。化石エネルギーに頼った生活を見直し、地球環境が健康でいられる生活スタイルに変える時が来ているのかもしれない。演説を聞きながらそんなことを考えていました。

院長 西村 誠

ハミガキ指導に行ってきました！

10月1日に園医をしているまゆみ保育園に、年長さんを対象とした保健指導と乳幼児のお子様がいらっしゃる保護者の方への講演に行ってきました。

年長さんとはアンパンマンと一緒にハミガキの練習をしました。お口の中を順番に「シャカ シャカ シャカ！」と歯をきれいにしました。これで虫歯から歯を守れます！！

次に「あいうべ体操」をみんなで行いました。あいうべ体操は体とお口の健康を守る体操です。みんな元気に楽しくできました。

その後は吉行先生による講演です。虫歯予防のためのフッ素の活用法や今、子供達に多い「お口ポカン」についてお話されました。みなさん熱心に聞いて下さいました。

日々の生活の中で活用して頂き、お口の健康を守って頂けたら嬉しいです。



歯科衛生士 中川 絵美子

自分に合った歯ブラシ、選んでいますか？



スーパーやドラッグストアにはたくさんの歯ブラシが並んでいます。形や値段も様々です。

なんとなく良さそうなものを購入されている方も多いのではないのでしょうか？歯ブラシ選びを間違えるとせっかく時間をかけても磨けていないことがあります。

テーパー毛いわゆる先細毛は歯周ポケットに炎症があり、歯ぐきがゆるんでいる方向けの商品です。細い毛先で歯周ポケット内の汚れを掻き出して炎症を落ち着かせます。歯ぐきが引き締まっている方が使うと逆効果で傷つけてしまいます。

その他に毛先が切りっぱなしになっているものや丸く整えられているものがあります。歯垢の質もそれぞれで粘り気がありペトリと歯面にくっついている歯垢は、切りっぱなし（フラット毛）の歯ブラシが効果的に磨けます。

その他に植毛部の厚み、ヘッドの大きさなどを見て頂くといいと思います。ご自宅で使っている歯ブラシをお持ちいただいて、合っているか見ることもできます。スタッフにお声掛け下さい。

歯科衛生士 岡本 美和

初心者でもできる！ヨガを始めてみませんか？

健康のためジムに通いたくても忙しくて時間がないという方も、ヨガならポーズのやり方を覚えて自宅で行うことができます。今回は初心者でもできる基本的なポーズをご紹介します。

・・・木のポーズ・・・

自然な姿勢で直立し、片足を曲げて踵を反対の足の内ももにつけます。両手を胸の前で合わせて呼吸を整えてから、手を頭の上へと挙げていきます。集中力を高めるほか、肩こり改善や脚の引き締めにも効果あり。



・・・安楽座のポーズ・・・

あぐらをかいて座り、膝を外側に開きます。背筋を伸ばし、呼吸に意識を向けて。肩の力を抜けば、気持ちを落ち着けることができます。



・・・三角のポーズ・・・

両足を大きく開いて、右のつま先は90度右側へ、左のつま先は前を向くように立つのがポイント。腰痛や便秘に効果的で、ウエストやヒップを引き締めます。



～ヨガの注意点～

- ・ヨガのポーズを行う際はゆっくりと深い呼吸を意識しましょう。
- ・無理せず自分に合ったポーズで練習しましょう。
- ・ヨガは食後2時間～3時間以上は空けた「空腹時」に行うのがベストです。
- ・入浴直前・直後のヨガは、心臓に負担がかかるので避けましょう。
- ・ヨガを行う時は手足が滑らないよう、表面がスムーズなヨガマットを用意しましょう。

自分にあったポーズを見つけて無理せずにヨガを楽しんでみて下さいね。

歯科助手 宮下 加奈子

編集後記

紅葉のあざやかな季節がやってきます。



外に出てヨガや運動をするのも気持ちよさそうですね。

「ほほえみ」バックナンバーはホームページにも掲載。是非アクセスしてください！

アドレス：www.ndc1979.jp