



Vol.425  
2019年  
12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

令和元年も残すところあと少しになってきました。今年熱かったニュースと言えはやはりラグビーW杯でしょう。初の日本開催に加え、日本代表の快進撃は見ている私たちにラグビーの面白さと感動を与えてくれました。

選手同士がぶつかり合うラグビーという競技。それには歯を守るためのマウスピースが欠かせません。歯がぶつかって折れてしまわないように守ることが本来の目的ですが、実はマウスピースを使うことで噛み合わせが安定し、奥歯の噛み締める力が強くなることによって瞬発力や筋力が上がるのです。

快進撃の裏にはこうしたマウスピースの力も一役買っているかもしれません。

院長 西村 誠



## 風邪を予防する8つのポイント

### 1. 手洗い

せっけんでウイルスや菌を洗い流す・洗ったあとは清潔な布、ペーパータオルなどで拭いてよく乾かす

### 2. うがい

口やのどを洗浄・タンなどを除去しやすくする・自浄作用の促進

### 3. 水分補給

体内の水分バランスを整える・水分不足を補う

### 4. 栄養

バランスの取れた食事を摂る

### 5. 睡眠

規則正しい生活と睡眠

### 6. リラックス

ストレスで抵抗力が低下・過労は禁物

### 7. 保温

湯冷めは禁物・衣類・室温にも気をつける

### 8. 保湿

部屋の換気や加湿でのどの粘膜を保護・マスクは鼻やのどの保湿効果もある



皆さん風邪予防をして、楽しいクリスマス・お正月をお迎えください。

歯科助手 石原 加菜



## オーラルフレイルってご存知ですか??



オーラルフレイルとは、「歯や口の働きの衰え」の意味で、老化のはじまりを示すサインとも言われています。その症状は、健康な体から要介護の状態になる前の「フレイル期」に現れます。介護を必要としない毎日を長く過ごすためにも、オーラルフレイルの症状にできるだけ早く気づき、予防や改善をしましょう。

歯と口の働きの衰えは、大きく分けると、

1. 食べる（噛む・磨り潰す・飲み込む・味わう）
  2. 話す（発音する・会話する・歌う）
  3. 感情表現（笑う・怒る）
  4. 呼吸する
- などがあります。



加齢とともにこれらの機能が衰えると、栄養状態から筋力の低下を招くこともあり、外出が減るなどの結果、介護が必要になる場合もあります。健康的な毎日を過ごすためにも、オーラルフレイルを予防することが大切です。

### ▼オーラルフレイルのセルフチェック▼

- 固いものが噛めない
- 食べこぼすことが多くなる
- よくむせる
- 滑舌が悪い
- 口の中が乾燥する

オーラルフレイルを予防するためのお口の体操もあります。意識して大きく口を動かすことが予防につながります。オーラルフレイルは病気ではありませんが、予防するには定期的に口の中をチェックすることが大切です。

歯科衛生士 堤 有沙



### 編集後記

令和元年も残すところあとわずかになりましたね。今年も一年本当にありがとうございました。どうぞ楽しいクリスマス、そしてお正月をお迎えください。

「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](http://www.ndc1979.jp)