



ほほえみ



西村歯科医院 〒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

令和への宿題

令和に元号が変わってから一か月が過ぎ、少しずつ新しい元号に慣れてきました。

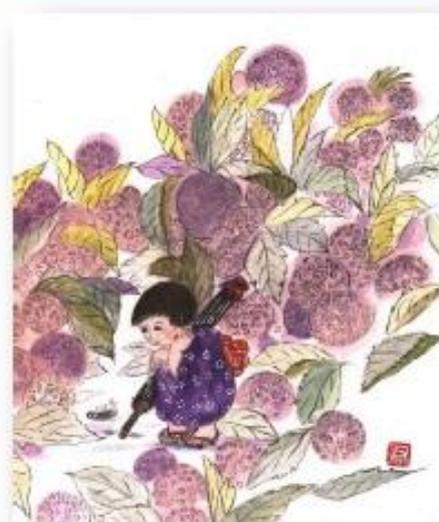
四月末には「さよなら平成」という言葉がそこかしこで聞かれ、平成を振り返る特別番組では、31年の間に起こった事や変化したことが紹介されていました。

歯科で言うと平成は、「治療」から「予防」への意識が広く浸透した進化の時代であったと思います。

先達の先生方の努力もあり、平成元年ごろの統計では、12歳時の一人当たりの虫歯の数が平均4本ぐらいだったのに対し、現在では1本以下へ改善しています。

しかしながら、虫歯と同じように予防できる疾患である歯周病は未だに有病率が高く、予防について認知度をもっと上げる必要があります。これは、新しい時代に残された我々医療者への宿題です。令和が終わるころには歯周病も「珍しい疾患」になっているようできることから努力していきたいと思います。

院長 西村 誠



今月のマメ知識

歯周病は、人類史上最も感染者の多い感染症として2001年にギネスブックに登録されたんだって！



西村歯科医院ニュース

○4月より新しいスタッフが加わりました○

初めまして。4月から歯科衛生士として勤務しております、古賀葵と申します。衛生士学校で「お口の不健康は全身の不健康にもつながっていくので、いかに口口の健康が大切か」ということを学び、歯の健康を通じて患者さんの健康を守る歯科衛生士になりたいと思いました。

また、一人一人の患者さんに向き合い、コミュニケーションも大事にしたいと思っています。今年3月に衛生士学校を卒業した歯科衛生士1年目で、まだまだ未熟な部分も多いですが、日々勉強し皆さまから信頼されるように頑張りますのでこれからどうぞよろしくお願いいたします。





コンポジットレジン



歯医者でよく聞く白い詰め物、正式にはコンポジットレジンと呼ばれる樹脂の一つになります。何十年前前からある材料ですが、技術の発展により以前のものより更に硬く、更に滑らかに、更に歯に近い物になっています。あまりたますぎる範囲は適応外になりますが、適応できる範囲も以前より広がっています。

ご存知ですか??おいしい野菜の見分け方

スーパーで野菜を買うときにいっぱいある中でどれが新鮮でおいしいのか悩むことはないですか??買うなら新鮮でおいしい野菜を買いたいですよね。今回は新鮮な野菜の見分け方を調べてみました!!

<キャベツ、レタス、白菜など>

ずっしりとした重みがあり、葉がギュッとまかれています物を選びましょう。

また、切り口に変色や乾燥が無いものを選びましょう。

<トマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラなど>

色が鮮やかでずっしりとした重みがあるもの、切り口が枯れたり、しなしなししていないものを選びましょう。

オクラの場合は緑が濃くて、黒くなっていない、うぶ毛がしっかりあるかなどをみるといいでしょう。

<大根、ニンジン、ごぼうなど>

にんじんや大根は、ずっしりと重みがあり、傷や亀裂が入っていないものを選びましょう。色が鮮やかで、ツヤのあるものが美味しいですよ。ごぼうはなるべく泥付きのものを選んで、しわしわになっていないか、太さが一定かを見て、ひげ根が少ないものを選びましょう。

緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは歯のエナメル質を整え、多くの野菜に含まれているビタミンCは歯茎を強くすると言われています。歯にも良いことが一杯の野菜、美味しくたくさんとりたいですね。

歯科助手 宮下 加奈子



編集後記

令和元年ということで、ほほえみの紙面もリニューアルしました。今後も患者さまの健康づくりのお役に立つ情報や楽しい話題を発信していきたいと思っております。どうぞお楽しみに!

「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

西村歯科医院 泉大津 検索



発行所 西村歯科医院 泉大津市東豊中町 1-5-5 5

発行者 西村歯科医院スタッフ一同 編集 妹尾 淳子