



Vol.422  
2019年  
9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

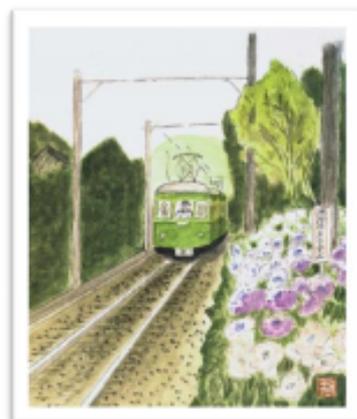
## タイムスリップ

令和元年5月1日に“古希”を迎えた。まだまだ元気な自分にはその漢字の響きが今一つピンとこない。その日を境に息子に院長を継承し、早3ヶ月がたった。月日のたつのは実に早いものだ。

机には少しセピア色にあせた一枚の写真が置いてある。昭和54年2月1日、西村歯科の誕生日に撮ったその写真の中には29歳の自分がほほえんでいる。じっと眺めているといつしか時空を飛び越え、はるか40年前にタイムスリップしていた。思えば18歳でふるさとを出で、横須賀の歯科大学、信州での医局、芦屋の勤務医生活を経て、ようやく西村歯科の開院にたどり着いた。この日を心待ちにして一番喜んでくれたのは、いつも優しく見守ってくれた両親だ。楽しかった診療室の思い出のページがゆっくりと開かれてゆく。苦しい時も見捨てずに支え続けてくれたスタッフ、多くの患者さんとの懐かしい思い出の数々が走馬灯のように駆け巡る。

今ようやく歯科医人生の終着駅がぼんやりと見えて来た。振り返ればこれまで大きな事故や脱線もせず、夢のような楽しい旅路だった。5月1日から新進気鋭の2代目の運転手が私の歩んできた予防歯科のレールの上を力強く出発した。私は今しばらく経験を活かして老車掌として診療という楽しい旅のお供をさせていただく事にしよう。息子夫婦の良き協力者としていざ出発進行。

西村 吉行



## <健康な生活は良い姿勢から>

みなさんは普段から姿勢を意識していますか？人類は進化の過程で四足歩行から二足歩行になりました。しかし、基本的な骨格は四つ足の状態で安定するように構成されているため、二足歩行の私たちは、姿勢を意識しないとバランスがすぐに崩れてしまいます。武道では、姿勢は心を映す鏡といわれます。まさに良い姿勢は健康な生活に通じるのです。

### まずは、自分の姿勢をチェックしましょう

#### チェック1

壁を背にして立つ ☆あごを引いて立ち、真横から見たとき、頭、肩、お尻、ふくらはぎ、かかとが壁に付くか。

#### チェック2

鏡に全身を映す ☆正面から見たときに、体の中心線が地面と垂直か、肩と腰の線が地面と平行か。

### 良い姿勢だとこんな良いことがあります

- ・呼吸がしやすくなる（良い姿勢だと胸郭が開き、空気を十分に取り入れられます。）
- ・自律神経が整う（背骨の中にある脊髄から自律神経が全身に伸びています。良い姿勢により自律神経が正常な状態に保たれ、心臓や消化器系がスムーズに活動します。）
- ・血流が良くなる（胸郭が開き自律神経が整うことで、血液の循環が良くなります。さらに、体の中の老廃物も排出されやすくなります。）
- ・肩こりや腰痛が改善（良い姿勢とは、骨格とそれを支える筋肉とのバランスがとれている状態です。肩や腰に余計な力が入らないので、肩こりや腰痛が改善される場合があります。）

<裏面に続く>

## 良い姿勢は良い習慣づくりから

最近、バランス能力が低いために片足立ちができなかったり体が硬くて屈めない子どもさんも増えているとか。骨や筋肉、バランス力、柔軟性などを育む成長期にはしっかり外遊びをして体を鍛えましょう。また、デスクワークの人では同じ姿勢をとり続けることで筋肉に疲労物質が溜まって血行が悪く肩や首、腰などに痛みがあることも多いと思います。1時間に1回はつま先立ちや背伸びなどを行う「ストレッチ休憩」をとりましょう。

受付 谷上 晶子

## シーラントで虫歯予防!

仕上げ磨きを嫌がる小さなお子さんや、永久歯に生え変わったばかりのお子さん。「奥歯までちゃんと磨けているか心配…」ということはありませんか。

奥歯の噛み合わせの面には溝があり、個人差はありますが深く複雑な形態をしています。

ハブラシの毛先が入りにくく、この溝にたまった食べ物や歯垢(プラーク)が原因で虫歯になってしまいます。この歯の溝を虫歯から守るために「シーラント」という予防処置があります。

### シーラントとは??



### シーラントすると…



この予防処置は歯を削らず溝を合成樹脂やセメントで埋めてしまい食べ物や、歯垢(プラーク)がたまらないようにします。

シーラント処置の多くは、子供たちや生えたとの歯に行います。生えたとの歯は、歯の質が軟らかく虫歯になりやすいからです。

しかし、シーラント処置を全ての歯に行うわけではありません。歯の溝が深いだけでなく他の歯に虫歯ができていないか、歯みがきができていないかなど、虫歯のなりやすさやリスクを考えてシーラント処置を行うか決めます。歯の溝が深くても清掃状態が良く虫歯になりにくい食生活をしている場合、シーラント処置を行わないこともあるのです。気になる方はぜひ一度ご相談ください。

シーラント処置をした後は大丈夫!と安心したいところですが、詰めた合成樹脂やセメントは咬んでいるうちに擦り減ったり剥がれたりしてしまいます。擦り減ったり剥がれた部分は段差ができて歯垢(プラーク)がたまりやすく虫歯になりやすくなります。段差を整えたり、再度シーラント処置を行います。ですので、3~6ヶ月に一度の定期的なメンテナンスを受けて、虫歯から歯を守りましょう。

歯科衛生士 中川 絵美子

### シーラント処置を行うほうがいいケース

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 奥歯の溝が深く食べ物や歯垢がたまっている | <input type="checkbox"/> 虫歯になっている歯がある            |
| <input type="checkbox"/> 奥歯の溝が虫歯になりかけている      | <input type="checkbox"/> フッ素入り歯磨き粉やフッ素洗口等を使っていない |
| <input type="checkbox"/> お口が小さく歯ブラシが奥歯まで届きにくい | <input type="checkbox"/> 虫歯になりやすい食生活である          |

### 編集後記

ときどき吹き込む涼しい風に秋の訪れも感じます。  
「食欲の秋」を存分に楽しめるよう、お口のメンテナンスも体調管理もしっかりしていきたいですね。

「ほほえみ」バックナンバーはホームページにも掲載しています。

是非アクセスしてください!!

アドレス：[www.ndc1979.jp](http://www.ndc1979.jp)