



「コロナに負けるな」

先日長く担当させて頂いている患者さんから「先生、長生きして私の歯をずっと診てね。」そんな嬉しい言葉を頂戴しました。なんと有り難い言葉でしょうか。もう一踏ん張り頑張らなくてはと大きな元気を頂きました。

コロナ社会の中で人との距離を置かなくてはならず、さらに外出も控える自粛生活で、知らず知らずのうちに心が疲れる人が多くなっています。“病は気から”と言いますが、心の疲れがやがて身体の病を引き起こす事もあります。こんな時は疲れた心を元気にするエネルギーが必要です。日頃会えない友達との語らいや楽しい趣味を見つけ、心を潤しましょう。心が楽しくなれば身体が動き、身体が動けば自然に食欲が出たりよく眠れるようになったりして“自己免疫力”がアップする事になります。

もう一つ忘れてはならない“特効薬”があります。お金もかからず副作用もない自己免疫力の切り札、それは「笑い」です。笑顔やほほえみは周りの人を幸せにします。笑う事で免疫力が高まり、生き生きとした代謝リズムをもたらします。笑えば脳が快となり心が陽気になり、どんな事も前向きに考えられるようになり、更に運がひらける。「笑い」はそんな凄い効能を持っています。

昔から降り止まぬ雨は無いと言います。明るい日常がいつか必ずやって来ます。その日の為に元気に自己免疫力を高め、みんなで助け合ってこの難局を乗り越えましょう。

西村 吉行

な 軽 心 た 笑 底 腹
る く と が ら え からの



妊娠中の歯みがきのポイント

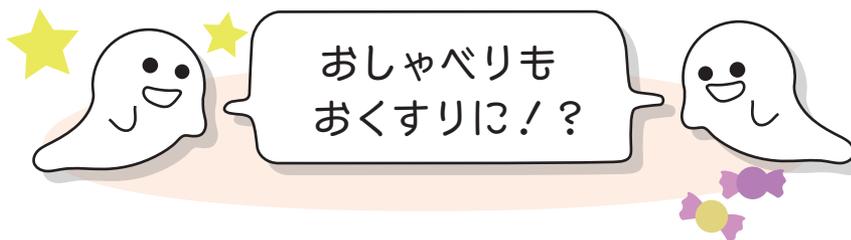
個人差はありますが、妊娠初期は「つわり」の影響で歯みがきがしづらくなる傾向があります。歯みがきができず、お口の環境が悪くなると、歯周病やむし歯のリスクが高まります。そこで今回は妊娠中の歯磨きのポイントをお伝えします。

- ・体調が優れない時は、ブクブクうがいをする
- ・歯ブラシは小さめのものを選ぶ
- ・歯ブラシを小さく動かし、奥から前へかきだすように磨く
- ・香りの少ない歯磨き粉を選び、少しだけつける
- ・顔を下向きにして磨く



つわりでつらい時は無理をせず、体調の良い時やリラックスしている時（テレビを見ている時やお風呂に入っている時など）に歯みがきをしてお口の環境を整えましょう。気になることがございましたらお気軽にお尋ね下さい。

歯科衛生士 中川 絵美子



寿命に大きな影響を及ぼす生活習慣というと、何が思い浮かびますか？肥満？お酒？運動不足？

実は2020年に発表された研究で、これらよりも「人とのつながりがあるかないか」のほうが寿命に大きく影響するという結果が示されました。

核家族化や個人のプライバシーが尊重されるようになったことなどにより、家族やコミュニティとのつながりが希薄になる人が増加しています。それに伴い健康上の問題をきたしている人も増えていると考えられています。これは日本だけの問題ではありません。

イギリスではうつや認知症、不眠などを訴える患者さんへお薬を処方する代わりに、地域の文化サークルなど様々な活動を処方する「社会的処方」が実際に行われています。

日本でも、コミュニティでのおしゃべりや文化活動がお医者さんから処方される「お薬」になる日も遠くないかもしれません。

妹尾 淳子

参考文献 社会的処方 西智弘

「ほほえみ」バックナンバーはホームページにも掲載中です！

西村歯科 泉大津

