



Vol.426
2020年
2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

二十四節気では、節分の次の日から立春となり春が来たこととなりますが、まだまだ寒い日が多く、春というには少し早い日が続きますね。

寒い日は家にこもりがちになりますが、小さい子供がいると中々何もしないというわけにはいきません。絵本の読み聞かせは子供の情操教育に大変良いということが広く知られていますので、我が家でも絵本を読んであげることもしばしばです。

読書の効果というのは成長期の子供だけにその恩恵があるわけではなく、驚くことに実は健康寿命を延ばす効果もあるといわれています。アメリカのイエール大学の研究では「一日30分以上読書をすれば死亡リスクが約20%減少する」という報告があります。

寒くて家から出られない日は健康のためにゆったりと読書をして時間を過ごすのも良いかもしれません。

院長 西村 誠



サウナの楽しみ方

寒さが身にしみる季節。温かいお風呂やお鍋など、冷えた身体をポカポカ温めてくれるものは欠かせませんね。今回は寒い国フィンランドの人々に昔から愛されてきたサウナについてご紹介します。



▽サウナの種類▽

サウナとはフィンランドに伝わる熱気浴のことで、2000年前にヨーロッパ各地にあったとされます。「乾式」と「湿式」があり、一般的にイメージされるのは「乾式」で、乾燥した室内で楽しむ蒸気を使わないタイプです。「湿式」はミストサウナなどで、高温が苦手な人におすすめです。

▽サウナの効能▽

サウナに入ると血管が広がり血流がよくなります。血液が体中を巡り、細胞の代謝に必要な酸素と栄養が体中に届けられます。肩こりが軽減されたり、胃腸の調子がよくなりお通じが改善されるなどの効果につながります。酸素によって分解された乳酸などの疲労物や老廃物が汗をかくことで排出され疲労回復や美容にも効果があるとされています。水風呂と交互浴には、自律神経を整え心のバランスの調整にも効果があります。

▽サウナの入り方▽

体を洗った後に、サウナで体を温めて水風呂で冷やし、椅子に座って水分補給。→これを2～3セットが基本の流れです。サウナに入る時間は6～12分が目安ですが体格や体調で温まり方は変わってきます。同じサウナ室でも上の段に座るほど熱く一段で10℃も違います。我慢しすぎないことが大切です。

受付 谷上 晶子



フッ化物洗口で虫歯予防



フッ素には「歯を強くする」「初期の虫歯を修復する」などの虫歯予防効果があります。今回は皆さんがお家でも使えるフッ素の一つでもあるフッ化物洗口についてご紹介します。

フッ化物洗口とはフッ素の入った洗口液でうがいをすることで、歯にフッ素を取り込み虫歯に対して抵抗力のある歯を育てます。

歯ブラシでは届かない歯と歯の間や奥歯の溝にもフッ素を届けることができ、歯磨剤に比べてフッ素濃度が低く、一回の使用量も少ないので安全性も高い方法になり小児から成人、高齢者の方にもお使いいただけます。



洗口はぶくぶくうがいがいのできる年齢（4歳頃）から開始します。ぶくぶくうがいができない場合は、まずぶくぶくうがいができるように練習してから洗口を開始してください。

洗口は継続して実施することが重要です。

また、就寝前の歯磨き後に行うと唾液が少なくなる就寝時にフッ素が作用するので効果的です。

～洗口液のやり方～

- ① 洗口前に歯を磨く。
- ② 洗口液一回分をコップに入れる。
- ③ 洗口液を口に含み、間違っても飲み込んでしまわないように下を向いて30秒～1分間ぶくぶくうがいをします。
- ④ 液を吐き出す。
- ⑤ 洗口後は口をゆすがずに1、2回溜まった唾液を吐き出すのみにする。
- ⑥ その後30分はうがいや飲食を控える。



皆さんが普段使ってる歯磨き粉にもフッ素が入ってる物が多いですが、フッ化物洗口を併用することでより虫歯予防の効果が高くなります。当院でも洗口液を販売していますので、気になった方はお声かけください。

歯科衛生士 古賀 葵



編集後記

今世界では新型コロナウイルスの感染が拡大し、インフルエンザの流行もまだ続いているので気を付けていきたいと思えます。予防の基本はうがい手洗いですので、感染予防にしっかりと実践していこうと思えます。

「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

