



Vol.429
2020年
4月号

ほほえみ



西村歯科

4月に入っても世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルス。未だ収束の兆しが見えてきません。早くワクチンや治療薬の開発が進むのを待つばかりです。それまではできるだけ感染を広げないことが大切です。

当院ではコロナウイルス以外でも普段から他の感染症の予防の為に、患者さん毎に器具の滅菌と診療台の清拭を行い、当たり前のことですが患者さん毎のグローブ交換を行っています。またエアロゾル飛散を抑えるために口腔外バキュームという装置を使うとともに市販の空気清浄機ではとらえられないウイルスもとらえられる医療施設用の空気清浄装置を設置しています。

それに加えて、定期的な空気の入替えの為に換気とドアノブなど手に触れやすい場所のアルコール消毒を普段よりも頻回に行っています。春は一番心躍り、外に出て季節を感じられる時です。早く収束して思いっきり楽しめるようになることを祈るばかりです。

院長 西村 誠



お風呂でできるトレーニング



入浴時の浮力と水圧を生かしたストレッチやトレーニングがあります。水中で行うと、陸上トレーニングより痛みが軽減され、関節の可動域が広がったりします。力を抜いた状態で手足を動かせるため、陸上では鍛えにくい関節の周りの筋肉(インナーマッスル)を鍛えられ、体の左右のバランスの悪さも調節できます。週に2~3回、気のついた時にするだけでも効果があらわれるそうです。ぜひやってみてはいかがでしょうか。

- ①足をブラブラさせてリラックス(水中でバタ足のように左右10回ずつ)
- ②深呼吸(ゆっくりと鼻から吸って口から吐く)
- ③肩回し(手を肩の上に置いて大きく回す)
- ④合掌ストレッチ(手を胸の前で合わせてその手をまっすぐ前に持つ)
- ⑤手と足を振り子のよう振る(それぞれ左右10回ずつ)
- ⑥深呼吸



お風呂からあがったら、心臓と足を同じ高さにして15分ぐらい横になりましょう。水分補給を忘れずにして下さい。

歯科助手 宮下 加奈子

むし歯予防は<なに>より<いつ>

チョコレートやキャラメルはむし歯になりやすい食べ物だというのは知っている方も多いと思います。そういったものには砂糖がたくさん入っているためむし歯になりやすいのです。では砂糖の含まれたものを食べなければ虫歯にはならないのでしょうか？



虫歯菌は糖をエネルギーにして酸を作ります。砂糖(ショ糖)がいちばんエネルギーになりやすいですが、虫歯菌は、ほかの糖(乳糖・果糖など)でも酸を作ります。

私たちが飲食するとお口の中では虫歯菌が酸を作り、歯からカルシウムが溶かされます。個人差はありますが、30分ほどでお口の中は中性に戻り、歯にカルシウムが戻ります。このバランスが崩れるとむし歯になってしまいます。お口の中が中性に戻りきるまでに飲食してしまうとずっと歯が溶かされる時間が続き、むし歯になってしまいます。

だらだらと食べ続ける間食をしていませんか？PCに向かいながら、スマホを見ながらスナック菓子などを食べるのはもちろんですが、ドライフルーツなど体によさそうなものでも虫歯予防には大敵です。

間食をしないから大丈夫！と思っていても飴やガム・ミントタブレットを食べる習慣はないですか？エナジードリンクやペットボトル飲料を常に飲んでいませんか？そのたびにお口の中が酸性になっています。



食習慣を見直すことで虫歯予防ができるかもしれません。ダイエットにも用いられる方法ですが「食事日記」を付けて客観的にみることが効果的です。

虫歯予防で大切なのは<何を食べるか>よりも<いつ食べるか>です。気になる方は衛生士にご相談ください。

歯科衛生士 岡本 美和

長寿を祝う言い

還暦(かんれき) = 六十歳 十干と十二支を組み合わせた60通りの組み合わせが、60年で干支が一回りし、生まれた年の干支に戻ることから

喜寿(きじゅ) = 七十七歳 喜の草書体(喜)を分解したもの

傘寿(さんじゅ) = 八十歳 傘の略語(伞)を分解したもの

米寿(べいじゅ) = 八十八歳 米の旧字を分解したもの

卒寿(そつじゅ) = 九十歳 卒の異体字(卒)を分解したもの

白寿(はくじゅ) = 九十九歳 百から一を取ると白になるから



編 新型コロナウイルスの影響でオリンピックが来年に延期となりました。残念ですが今の状況だと仕方のないのかもしれませんがね。来年には収束して安心してオリンピックが開催できることを心から願っています。



「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。ぜひアクセスして下さい！
アドレス www.ndc1979.jp