



## エール

「お父さん5月号お願いします。」息子からほほえみの原稿を依頼された。1年前までは毎月書いていたので軽くオーケーしたのだが締切日を過ぎてもなかなか仕上がらず5月1日までずれこんでいた。下書きとにらめっこしていると息子からの小包が届いた。可愛い孫からのメッセージと大好物のピーナッツ等、心のこもった誕生日プレゼントだった。思えば1年前のこの日は息子とバトンタッチした記念すべき日、そして日本が令和の始まりにお祝い一色で盛り上がっていた。そして1年後は新型コロナに世界中が恐怖に襲われている。この事態に院長はいち早くスタッフと話し合い、感染対策を勇気を持って次々に実行していった。「神様は乗り越えられない試練は与えない」きっとこの苦難を乗り越えた先にはより深いスタッフとの更に強い絆ができ、患者さんとの笑顔あふれる診療室が復活する事を確信した。今は国民の命を守るため己を犠牲にして闘ってくれている医療関係者や多くの人達に心からの感謝のエールを送ろう。そしてこの国難の時こそお互いが助け合って皆で頑張ろう。コロナの霧が晴れるその日まで。



歯科医師 西村 吉行

## 🌸 お家時間でできるリラックス法 🌸

### 「温かい飲み物を飲む」

50℃～60℃くらいの適温の温かい飲み物がおすすめ。温かいものを飲むことで、胃腸が安心感を覚えリラックス状態になります。また、ハーブティーを飲むのがおすすめです。ハーブティーは香りが強く、リラックス効果があります。  
※注意点...熱すぎると腸に負担がかかってしまう為、50℃～60℃など飲みやすい温度にしましょう。



### 「深呼吸をする」

色々なリラックス方法がありますが、「深呼吸をする」というのは世界中の人たちが認めた、世界共通のストレス解消方法のようです。「大きく鼻から息を吸って、ゆっくりと口から吐いてください。」やることはたったこれだけ。それでも大きな効果があるとされています。ストレスが過度になると呼吸が浅くなりやすい人も多く、息苦しいと感じる人もいます。たった数分間だけでも、落ち着いて深呼吸することでリラックス効果が期待できるのでおすすめです。



少しでも早くコロナウイルスが収束し、いつもの生活に戻る事を祈るばかりです。皆様もこのお家でできるリラックス法をぜひ試してみてください。

歯科助手 石原 加菜



## フッ化物配合歯磨剤(歯磨き粉)はただ使えばいい？



市販されている歯磨剤の90%にフッ化物が配合されています。

しかし、フッ化物配合歯磨剤(歯磨き粉)をただ使えばよいというだけではありません。正しい使い方をしてこそ効果を発揮出来ます。



### フッ化物の虫歯予防効果を高める3つのポイント

- ① 高濃度のフッ化物配合歯磨剤を使用する
- ② フッ化物の効果が出る量を用いる
- ③ フッ化物をお口の中になるべく残す



### ✓ 高濃度の歯磨剤を継続して使うと虫歯予防 UP？

1500ppm とは 0.15% のフッ素配合となり 1000ppm の 0.1% のものより虫歯の予防効果が 6% アップするとされています。市販では 1450ppm のものが 1 番フッ素配合が高いです。

### ✓ 年齢に応じたフッ化物を使用して下さい。

フッ化物歯磨剤の年齢別応用量とフッ化物イオン濃度(フッ素濃度)

年齢	使用量	フッ化物イオン濃度(フッ素濃度)	洗口その他の注意事項
6か月(歯の萌出)~2歳	切った爪程度の少量 	500ppm (フォーム状歯磨剤であれば1,000ppm)	仕上げ磨き時に保護者が行う
3~5歳	5mm程度 	500ppm (泡状またはMFP歯磨剤であれば1,000ppm)	就寝前が効果的 歯磨き後5~10mlの水で1回のみ洗口
6~14歳	1cm程度 	1,000ppm	就寝前が効果的 歯磨き後10~15mlの水で1回のみ洗口
15歳以上	2cm程度 	1,000~1,500ppm	就寝前が効果的 歯磨き後10~15mlの水で1回のみ洗口

日本口衛生学会 フッ化物応用委員会編「う蝕予防の実際 フッ化物剤所応用実施マニュアル」より一部改変



### ✓ ブラッシングの後すすぎはいらぬ？

せっかく歯面に取り込まれたフッ化物もブラッシング後にあまりたくさんすすいでしまうと流れ出てしまいます。すすぎたい場合は、少ない水の量で1、2回程度にしましょう。

皆さんはフッ化物配合歯磨剤(歯磨き粉)を正しく、使えていましたか？

現在、市販されている歯磨剤でも高濃度のフッ化物配合歯磨剤がたくさんあります。少しの工夫で虫歯予防が従来よりもアップしますので是非お試し下さい。

歯科衛生士 堤 有沙

## 編集後記

外出自粛でみなさんは家での時間をどのようにして過ごしていますか？この機会に家の掃除を徹底的にしたり、いらぬ物を整理したり本を読んだり映画を観たり…普段なかなかできないことをしていきたいと思っています。

「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](http://www.ndc1979.jp)

