

大寒も過ぎ、冬も終わりに差し掛かってきました。1月は阪神大震災、3月は東日本大震災と、冬は大きな地震が来た季節でもあり、この時期になると災害の備えをしておかねばと改めて思います。

13年前のスマトラ沖地震について最近知った話があります。この地震でもインド洋に大津波が発生し、大きな被害が出ました。しかし、震源地近くのシムル島ではインド洋の他の島より多くの住民が高台へ避難し、難を逃れた人が多かったとの事です。

何が住民を救ったかと言うと " 唄 " でした。100年前に起きた地震と津波の教訓を、住民が唄にして語り継いでいて、その唄を知っていた住民達はいち早く高台へ逃げる事ができたとの事でした。

悲しい事は多く起こりますが、そこから得た教訓を後世に伝えていくことの大切さを感じる話でした。阪神大震災から27年、震災を知らない子供達にいざという時の事を話してあげようと思います。

院長 西村 誠

いつかの宇宙旅行のためにも…歯を大切に！

年末の前澤友作さんの宇宙旅行のニュース、ワクワクした方も多かったのではないのでしょうか。「ちょっと宇宙へ」なんて日もそう遠くないかもしれません。宇宙に行くには厳しい身体検査がありますが、歯も例外ではありません。実は、虫歯などがあると気圧差の影響でひどい歯痛が起こりやすいそうです。そしてもしも宇宙空間で歯が痛くなり、痛み止めでも収まらなかったら…？

なんと、地上からの医師の指導の下、他の宇宙飛行士がペンチを使って痛んだ歯を抜くのだそうです。そのために宇宙飛行士はあらかじめ抜歯する訓練も受けているそう！そんなことにならないよう、厳しいチェックがあるのですが、実際、今回前澤さんに同行されたマネージャーの方は、事前訓練中のロシアで親知らず4本と虫歯の1本を抜歯されたと、ご本人のブログに記述がありました。いつか宇宙へ、と考えている方は日ごろの歯のケアも大切ですね★

医療ライター 妹尾 淳子

参考) 日本歯科医師会「テーマパーク 8020」
宇宙編集部

歯の講演・保健指導へ行ってきました

昨年12月に、吉行先生が園医をしている「認定こども園 Kidsまゆみ」へ、小さなお子様のいらっしゃる保護者の方を対象とした講演と、園児への保健指導に行ってきました。当初はもう少し早い時期を予定していましたが、緊急事態宣言が発令中だったため、解除を待ってからの実施となりました。2年前と同様、換気、手洗い消毒、マスクの着用等の感染予防対策万全で行いました。



歯の講演は吉行先生が行いました。唾液の働き、むし歯予防などお口の健康についてのお話でした。近年は日頃からのマスク着用により、口呼吸を無意識にしていることが多くなっています。また、お口周りの筋肉が衰えると常にお口が開いた状態になります。そこで「あいうべ体操」をご紹介させて頂きました。

皆様熱心にお話を聞いて下さり、ご質問も頂きました。その中から1つご紹介します。



「小さいお子様はあいうべ体操ができません。どうしたらいいですか？」

こちらには「歌を歌ったり、たくさんお話ししたり、食事の時はよく噛むことでお口の周りの筋肉は鍛えられます。」とお答えさせて頂きました。小さなお子様には、できることを少しずつ、お子様のペースで行ってもらえると良いかと思います。

園児たちへの保健指導では、今年からリニューアルした西村歯科のオリジナルキャラクターのニッシー君と一緒に勉強しました。むしば菌は甘いものが大好きで、ハミガキをしてお口の中をきれいにすることでむし歯予防になることをお伝えしました。また、今回はフロスの使い方 の練習もしました。みんな一生懸命に説明を聞き、熱心に練習をしていていました。これを機にフロスも習慣づいてくれると嬉しいです。



短い時間でしたがお口の健康を守るためにどうすればいいかを皆さんと一緒に考える機会を頂いたことに感謝します。

歯科衛生士 中川 絵美子