

日差しが日に日に強くなり、夏も本番という気候になってきました。この時期はいつも6月頃に受けた学校健診の紙をもってお子さんが来られることが多くなってきます。

さて、世間では「国民皆歯科健診」という話題が突如として挙がってきました。全身の健康の為に、早いうちにむし歯や歯周病を見つけることはとても有意義だと思います。

ただ、健診だけをしても意味はなく、なぜむし歯や歯周病になったのかをお伝えし、正しい磨き方や生活習慣を知ってもらわないと真の疾病予防につながりません。校医として健診に行っている中学校でもそれが一番の課題であり、大切にしていることです。健康な時はなかなか健康や歯のありがたみを忘れがちなので、政治家やテレビの方々には是非その大切さも「皆歯科健診」の話を進めて行く中で伝えて行ってほしいと思います。

中・高校生は勉強、遊びや部活など色々と考えたり悩んだり忙しい時期。どうすれば歯の健康について興味を持ってもらえるかにいつも悪戦苦闘しています。

このQRコードは子どもたちにどうすれば話を聞いてもらえるか考えて作ったものです。スマホで撮ると歯の健康についての動画が見られます！よろしければ一度見てみてください。

Check!



院長 西村 誠

夏には夏の防災を地震をはじめとした自然災害の多い日本。昔に比べると防災グッズなどの備えができていご家庭は多いと思いますが、熱中症対策など季節 特有のものについてはいかがでしょうか。ちょっとした備えでも、避難生活の体調 管理には効果があると思われるので防災グッズリストに加えてみてください。

- ✓ 凍らせた飲料水のペットボトル ... 飲料の他、身体を冷やすのに使うなど
- ✓ 塩飴や経口補水液 ... 熱中症予防や脱水症に陥った場合の応急措置として
- ✓ 保冷剤 ... わきの下に直接挟んだり、タオルに巻いて首筋を冷やすなど冷却シートなども良いですね
- ✓ クーラーボックス ... 保冷剤や食品の保管
- ✓ 乾電池で動くハンディの扇風機やうちわ
- ✓ 除菌シート ... 定番の防災グッズですが、夏場では 特に食中毒対策に有用



お口の保健指導に行ってきました

お口の保健指導のために、楠小学校に行ってきました。毎年小学1年生を対象に歯の大切さを伝えています。コロナウィルス感染拡大防止のために、実際に歯を磨いてもらうことが出来なくなり、毎年改良を重ねてついに完全体となったオリジナルキャラクター“ニッシーくん”と共に歯の大切さをお話させていただきました。ニッシーくんとクイズをしたり、実際の虫歯の写真を見せて「どうして虫歯になるのか？」などのお話をしました。虫歯をみた子供たちの反応は「うわっ！！」「大きい穴やなあ」「痛そう」など興味津々の様子でした。他にも、1年生ぐらいで生えてくる6歳臼歯についてお話をしました。

今回の保健指導で子供たちから様々な質問があったので、一部を紹介したいと思います。

Q. 歯を磨く時間がなかった場合、うがいで効果があるの？

A. 虫歯菌は排水溝などにあるようなバイオフィルムと呼ばれるネバネバした汚れと同じようなバリアをはっているため、歯ブラシなどでこすって落とさないととれません。うがいは歯ブラシのかわりにはなりません。

Q. 虫歯菌はどこから来るの？

A. 虫歯菌は3歳頃に周りの大人のお口からやってきます。生まれたばかりの赤ちゃんのお口には虫歯菌(ミュータンス菌)はいません。歯がはえてくる頃から周りの大人のお口から虫歯菌がやってきます。

Q. 砂糖以外でむし歯になりやすいものはあるの？

A. 虫歯菌の栄養になる糖は、でんぷんが分解されてもできます。パンやご飯など、でんぷんが含まれるものであれば虫歯になる可能性はあります。食べたら歯磨きをしっかりしましょう。

Q. 電動歯ブラシを使ったらしっかり磨ける？

A. 電動歯ブラシを使っても普通の歯ブラシでもどちらでも構いません。どちらにしてもしっかり歯に当てて丁寧に磨くことが大切です。電動歯ブラシも当たっていないところは汚れが落ちませんので正しい歯磨きの仕方を練習しましょう。

とてもたくさん、そして実のある質問をしてくれました。今回の保健指導をきっかけに歯に興味を持ち、自分の歯を大切にしてくれたら嬉しいです。

歯科衛生士 堤 有沙



「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

