

ほほえみ

Nishimura Dental Clinic

Vol.483
2024年
11月号

先日娘に「ママ、あいうべ体操って知ってる？最後は「え」じゃなくて「べ」だよ。」と言われました。どこで教えてもらったのか聞き返すと、小学校の保健の授業でビデオを見せてもらったそうです。

詳しく聞いてみると、口呼吸くんと鼻呼吸くんが競争をしたら口呼吸くんはすぐにしんどくなって鼻呼吸くんに負けてしまったそうです。鼻呼吸くんはどうしてそんなに元気なのかたずねると、鼻呼吸くんは毎日『あいうべ体操』をしているからと答えたそうです。他にも口呼吸くんは風邪をひきやすいことも話してくれました。

たった 30 分ほどの動画で子どもに必要な知識を吸収させるなんて！保健のビデオに感心しました。健康に一生を過ごすしていくために大切なことですが、口呼吸について意識していない方も多いです。子どもの頃から鼻呼吸を身につける大切さを学校の授業に取り入れてもらえたことが歯科医としてとても嬉しいです。

今井先生のあいうべ体操の本には口呼吸は万病の元と記されています。口呼吸はむし歯や歯周病が進行しやすいだけでなく、免疫力を低下させ様々な身体の不調を引き起こします。

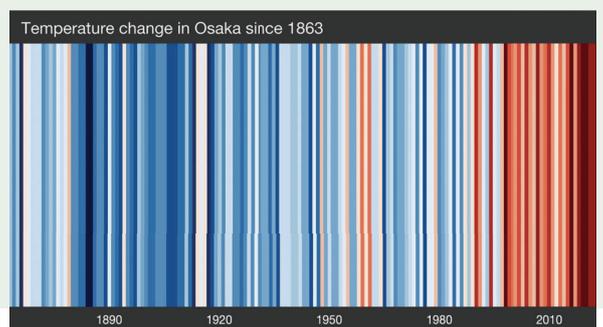
あいうべ体操はどこでも簡単にできて道具も必要ないです。もっと詳しく知りたい方はぜひお声がけください。

副院長 西村 三奈

今年の夏も耐え難い厳しい暑さでしたね。

こちらの一見青と赤の美しい模様に見える Climate stripes (気候ストライプ)。これは 1863 年から 2023 年までの毎年の平均気温を、平年と比べて低ければ青色、高ければ赤色で表した図です (下図は大阪の気候ストライプ)。近年は急激に赤色になっていて、過去の自然の変動の幅を大きく超えた温暖化傾向が生じていることが分かります。温室効果ガスの排出を減らすなどの対策は急務ですが、個人の体調管理も「今まで大丈夫だったから大丈夫」ではなく、この状況になるべく適応できるよう日頃から対策をしていく必要がありますね。

医療ライター 妹尾 淳子





歯磨き粉の 適正量はどれくらい？

米粒程度 1000ppm



乳幼児(0～2歳)：就寝前を含め1日2回歯みがきをしましょう。うがいができない年齢なので、のみこんでも安全な量(米粒程度)で磨いてください。

グリーンピース程度 1000ppm



幼児(3～5歳)：就寝前を含め1日2回歯みがきをしましょう。うがいをする場合は少量の水で1回のみとしましょう。

歯ブラシ全体 1500ppm



小児(6歳以上)：就寝前を含め1日2回歯みがきをしましょう。うがいをする場合は少量の水で1回のみとしましょう。小学校3,4年ごろまでは仕上げ磨きが必要ですが、少しずつ自分で磨けるように練習をしていきましょう。

nico 2023年 5月号参照

当医院でもフッ素配合の歯磨き粉を販売しておりますのでお気軽にスタッフまでお声がけください。

歯科助手 石川 菜奈

編集後記

朝晩の冷え込みが強まり、秋も深まってまいりました。冬の足音が近づくこの時期、風邪をひきやすくなる方も多いため、温かい飲み物や栄養のある食事で体調を整え、元気にお過ごしください。また、紅葉の美しい季節でもありますので、お散歩などで季節の移ろいを楽しむのも良いですね。皆様が健やかに秋から冬を迎えられますように、お祈りしています。



「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！

西村歯科 泉大津

