



こんにちは。副院長の西村 三奈です。

早いもので年が明けてからもう一月が経ちました。

二月の伝統行事と言えば節分！関西では恵方巻きやいわしなどの縁起の良い食べ物を用意することが多いですね。

恵方巻きはその年の金運や幸福をつかさどる『歳徳神』がいる方角を向きながら、幸運を逃さないために一本丸ごと一気に食べます。

またいわしはいわしの臭いを鬼が嫌うことから魔除けの役割があると言われてい

ます。節分に『鬼は外！福は内！』と言いながら豆まきをし、歳の数だけ大豆を食べることで一年の幸せを祈る。子どもの頃、母が作ってくれたように次は私が家族の健康のために美味しい恵方巻きを用意しようと思います。昔も今も家族の一年の健康と幸せを願って続いてきた文化は改めて素敵だなと思いました。

副院長 西村 三奈

災害の備えにお薬手帳も

元旦の地震をうけて、災害の備えを見直している方も多いと思います。飲み水や食料、簡易トイレなどの備蓄はもちろんですが、慢性疾患などでお薬を服用されている方は最低でも3日間、できれば1週間分のお薬の備蓄が推奨されています。これまでの震災時も、慢性疾患のお薬不足で困った方は多いようです。災害時には、

処方箋がなくてもお薬の詳細が分かれば慢性疾患のお薬が薬局などで受け取れる特別措置がとられる場合があります。その時に役立つのがお薬手帳です。常に持ち歩くか非常用持ち出し袋などに常備しておくとう安心です。原本でなくても詳細が分かれば良いので、そのページだけコピーをとってお財布に入れておいたり、常に持ち歩くスマホで写真を撮っておくのも良い方法だと思います。



医療ライター 妹尾 淳子

虫歯予防の基本のき

定期健診で「虫歯がありますね。治療しましょう。」と言われたら・・・
「まっいいか」ですか？「どうして？」ですか？「やっぱり」なんてこともあるかもしれないですね。ではその先はどうでしょうか？できてしまったむし歯は治療するしかないのですが、あらたな虫歯ができないようにしたいですね。

今回は虫歯予防の基本歯磨きについてお話ししたいと思います。

1. 歯磨きをする

毎日しているよと思いますよね。ここでの歯磨きはしっかりと歯垢を落とすということです。歯垢は歯にくっついていて、歯垢の中には細菌がたくさん潜んでおり、歯垢がついているところから虫歯になるのです。ですから歯の溝や歯と歯の間の歯垢もしっかり落とす必要があるのです。歯垢は歯と同じ色をしています。たまに歯垢を染めるお薬を使って磨き残しがないかチェックするのもおすすめです。

2. 歯磨き粉を使う

また当たり前のことを…と思いましたよね。皆さんお使いだとは思いますが。歯磨き粉には汚れが落ちやすくなる成分や爽快感を感じる成分が入っています。ではその歯磨き粉にフッ素は入っていますか？さらにそのフッ素の濃度は？

現在市販されている歯磨き粉に配合されているフッ素の最高濃度は1450ppmです。しっかり歯ブラシにつけて磨き少量の水で軽くゆすぐことが推奨されています。フッ素は歯を強く硬くし虫歯になりにくい歯にする働きがあります。フッ素濃度 1450ppm の歯磨き粉は6歳以上のお子様から使っていただけます。一度歯磨き粉のパッケージを確認してみてください。

歯磨きは虫歯予防の基本のきですが、いちばん大切です。磨き方や歯磨き粉についてなどお気軽にご相談ください。

歯科衛生士 岡本 美和

Check!

当院で販売している
高濃度フッ素配合の歯磨き粉



汚れを染色するお薬



歯磨き粉を使う量の目安



「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

