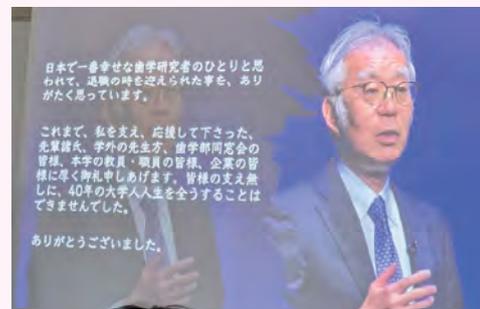
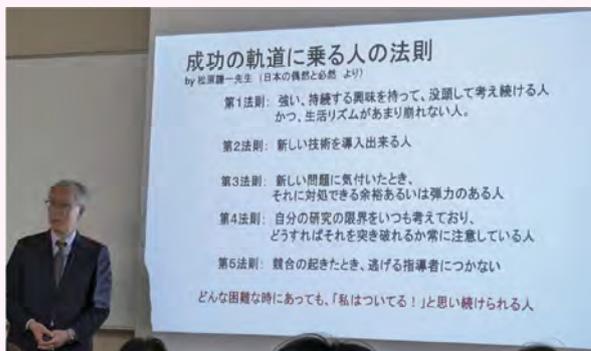


春は新たな旅立ちの季節ですね。昨年、大学卒業後から6年ほどお世話になった大阪大学歯周病科の教授の最終講義がありました。教授になって20年、研究者として40年という長いキャリアの最後の表情はとても晴れやかで、大変なことも多い中でも充実した40年を過ごされたのだと講義を聴きながら感じました。教授は臨床よりも研究に力を注いだ方で、常に新しい治療法に挑戦しつづけ、教室だけでなく歯科界をリードされていました。

講義の中で一番印象深かったのが「私はついている！」と思われ続けられる人が成功するという言葉で、世界初の歯周組織再生治療薬を開発するなど素晴らしい業績を残された教授でも、周りからは「運が良かっただけ」と妬みの言葉をもらうことが多かったと言います。そんな時に周りの妬みなど気にせず、いつでも「自分は運が良い！」と思われ続けられる人に成功が訪れるとおっしゃられていました。

春が来て新しい環境で、新たな挑戦をされる方も多いと思います。そんな時、「私はついている！」と自らを励まし、挑戦を続けてみてください。

院長 西村 誠



新しい年度の始まる4月。いかに頑張るかだけでなく、いかに休息をするかも重視したいところです。正しい休息や睡眠のとり方を解説するいわゆる「休息本」「睡眠本」も近年多く並ぶようになりました。どの本でも必ず強調されているのは、スマホによる健康への悪影響です。分かっているけどつい見てしまう、やめられないという方が多いと思います。最近私自身が対策としてやって良かったのは、眠る時間にスマホが自動で電源オフになり朝に自動で電源オンになるように設定をしたことと、寝る時に温かいアイマスクをつけることです。温かいアイマスクをすると気持ちが良いので、ベッドの中でのスマホの抑止力になってくれています。悪い習慣を断つには意志だけでなく、仕組みづくりも大事ですね。

医療ライター 妹尾 淳子



虫歯と唾液について



歯を失う原因として、大きく分けて、「むし歯」と「歯周病」の2つがあげられます。これらむし歯と歯周病の予防策として一番にあげられるのは汚れをとることです。日本人の大半は歯磨きの習慣があります。しかし、汚れを的確にとりきれていないのが実情です。歯科医院に行き、ブラッシング指導を受けることにより予防の効果は高まります。むし歯の予防にとって、唾液も大変重要な要因の一つと考えられています。唾液には、歯や粘膜表面から汚れを洗い流す作用がありますし、飲食により酸性に傾いた口の中を中性に戻す作用もあります。また、唾液の中にはカルシウムや無機リン酸などが含まれており、歯の表面を再石灰化する役割もあります。その他にもラクトフェリンや免疫グロブリンなどの抗菌作用を有する成分も含んでいます。

その他に、唾液は発音や会話をスムーズにするための潤滑油の役割も、もっています。このようなことから、唾液が少ないとむし歯になりやすくなると考えられています。唾液は緊張やストレスによりその量が減ります。また薬の影響で減少する場合があります。唾液が出にくくなるシェーグレン症候群という疾患もあります。

唾液の分泌を促すには唾液腺マッサージをしたり、よく噛んで食事をしたり、水分をこまめに補給して口の中を潤すなどの方法があります。

唾液は虫歯予防に大切な役割を持っていますが、むし歯になってしまった歯を治すことができるわけではないので、むし歯になったらしっかりと歯科で治療を受けることが大切です。

何か気になることがございましたらスタッフまでお声かけ下さい。

歯科助手 宮下 加奈子



新しいスタッフのご紹介

初めまして。昨年12月から西村歯科医院で歯科助手として働かせていただいております、石川菜奈と申します。

歯科助手の仕事は初めて携わるのでこれから沢山勉強し西村歯科の一員として早く信頼していただけるように頑張りますのでこれからどうぞよろしくお願いいたします。

「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

