



歌姫の夢

15年前、泉大津市からお昼の1時から歯の講演依頼があった。専門用語が多い難しい話では来られた人のお昼寝タイムになる。そこで思いついたのは、分かり易く笑い満載の講演だ。当日担当の課長、保健師、歯科衛生士の総出演の爆笑コント、替え歌などを入れるとこれが大当たり。その年に私の夢だった笑劇団そして楽団の結成が実現した。

今年6月に開催した我が楽団の歌姫、マチ子さんの夢“85歳のバースデーコンサート”には100名を越す同級生やファンが詰めかけ、若々しく情感豊かな魂の歌声が全ての人に大きな感動を与えた。年齢なんてただの記号、歌姫の夢への挑戦は私達に人生を生き生き、はつらつと生きる為のヒントと勇気を与えてくれた。忘れる事の出来ない幸せな一日となった。

西村 吉行

9月23日は昼と夜の長さがほとんど同じになる「秋分の日」ですが、この日は「網膜の日」にも認定されています。網膜は目の奥にある薄い膜で光を神経の信号に変える働きをします。この信号が脳に伝達されることで光を感じることができるのです。「網膜の日」は網膜の病気の1つ「網膜色素変性症」の啓発のために定められました。この病気は網膜の細胞に異常をきたすことで、暗いところで物が見えにくくなったり（夜盲）、視野が極端に狭くなったりします。暗い場所では人や障害物にぶつかって怪我をしたり道に迷ったりすることがあるので、夜が長くなると外を歩くことができる時間が短くなります。そのため、秋分の日が網膜の日となったそうです。

「白杖（はくじょう）」は全く見えない方だけではなく、この病気のように外見からは理解されにくい見えづらさを抱えている方も利用されています。患者さんの中には手元の携帯は見えているのに、なぜ人にぶつかったり白杖を持っていたりするのかわかられることもあるそうです。網膜の日をきっかけに理解が広がると良いですね。

医療ライター 妹尾 淳子

〇〇をしていないと 1.5 倍虫歯になりやすい？

フッ素が虫歯予防に効果的なことはご存じでしたか？ドラッグストアではたくさんの歯磨き粉がありそのほとんどにフッ素が配合されています。

フッ素の効果

- 1 酸によって溶け出したカルシウムやリンなどのミネラルを再び歯に補うことを促進する
- 2 ミネラルが補われるときに固い組織に変え溶けにくい歯にする
- 3 虫歯菌の働きを弱め酸が作られるのを阻害する

歯磨き粉のフッ素はお口に残ったフッ素が歯に働きかけるため、歯磨き後のうがいはほんの少量のお水を含んでブクブクうがいせずに吐き出すだけにするのがおすすめです。お口の中に歯磨き粉が残った状態が苦手という方はフッ素洗口がおすすめです。フッ素の洗口は歯磨き後 30 秒間ブクブクうがいでお口の中にいきわたらせ、30 分以上飲食しないことで効果が得られます。フッ素の洗口剤はほぼ無味無臭のものがあるので後味が苦手な方にも使っていただきやすいです。簡単にお口全体にいきわたらせやすいのもフッ素洗口剤の特徴です。ライフスタイルに合わせて 3 種類のフッ素洗口剤から選んで使っていただくと歯磨き粉だけより虫歯の予防効果が上がります。詳しく知りたい方はスタッフまでお声掛けください。



歯科衛生士 岡本 美和

編集後記

先日「ブラインドサッカー」の試合を観に行きました。視覚に障がいがある方がおこなうサッカーです。ゴールキーパー以外は全盲で、音の鳴るボールを使って試合おこないます。全速力でボールをゴールに運び、ぶつかっても転んでも立ち上がる姿に、見えていないことが本当に信じられなくなりました。9月にパラリンピックの試合も始まりますのでぜひ一度ご覧ください。

「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

