

大阪・関西万博の思い出長い夏が終わり、ようやく秋がやってきました。私の今年度の半分は万博一色でした、まだ世間が万博どうなのか？となっている開幕第一週目に一回目の万博を体験し、それからは休みの日には足しげく通い、閉幕日も万博で過ごすほどにどっぷりはまってしまいました。正直普段から待つのが苦手な私には待ち時間も長く、疲れることも多かったですが、それ以上に感性を刺激されワクワクする時間を過ごすことができました。

大屋根リングの上から見た夕焼けや花火、普段目にすることが少ない中東のデザインや食べたことのない料理や飲み物、正直サウジコーヒーは美味しい！とはなりません

でしたがそれもまた楽しく、建物や展示のデザイン、パビリオンの人を見ているだけでも時間があっという間に過ぎました。

最近ではインターネットやテレビで疑似体験をすることは簡単になりましたが、今回改めて自分の肌で感じて体感することの意義を凄く感じました。万博に携わったすべての方に感謝申し上げます。

院長 西村 誠



最近、「スマホ老眼」という言葉を耳にすることが増えました。「近くの文字が見えにくい」と感じたとき、それがスマホ老眼なのか、加齢による老眼なのか気になる方も多いでしょう。どちらも“ピントが合いにくい”という点は同じですが、原因と仕組みが異なります。

老眼は、加齢によって水晶体そのものが硬くなり、ピント調節の力が弱まる現象です。一般的に40歳前後から少しずつ始まり、自然な身体の変化として誰にでも起こります。

一方でスマホ老眼は、スマートフォンなどを長時間見続けることで、ピントを調節する毛様体筋が緊張し続け、疲れて一時的に働きが鈍くなる状態です。若い世代にも増えており、休息を取れば回復するのが特徴です。

つまり、老眼は「年齢による変化」で回復は難しいのに対し、スマホ老眼は「目の筋肉の疲れ」による一時的なものです。遠くを見て目を休ませたり、画面との距離をとることで、改善や予防が可能です。

医療ライター 妹尾 淳子

歯ぎしり・食いしばりにご用心

寝ている間や日中、無意識のうちに歯を強くこすり合わせたり、くいしばったりすることを「ブラキシズム」といいます。実はこのブラキシズム、睡眠の質と深く関係していることがわかっています。眠りが浅いときやストレスがたまっているときに起こりやすく、脳が何度も目覚めようとする「浅い眠り」のサインでもあります。

ブラキシズムは歯がすり減るだけでなく、むし歯や歯周病の悪化にも関連があります。強い力がかかることで歯や歯茎に負担がかかり、歯周病の進行を早めたり、歯そのものや詰め物・被せ物が欠けてしまうこともあります。また、顎関節症（顎の痛みや開けづらさ）の原因となったり歯が折れて抜歯の原因になってしまうことも少なくありません。

治療の基本は夜間に歯を守るためのマウスピースを装着し歯にかかる負担を軽減すること、そして睡眠環境をしっかりと整え質の良い睡眠をとることです。眠りの妨げになる就寝前のカフェイン・アルコールの摂取を控えることなども効果的です。しっかりと休息をとり心身をリラックスさせることがブラキシズムの軽減につながります。「寝ている間のことだから仕方ない」と思わず、気になる症状がある方はお気軽にご相談ください。小さな違和感が、将来のトラブルを防ぐ第一歩になります。

歯科医師 森戸 大史

保健指導へ行ってきました

吉行先生が園医をされている認定こども園 Kids まゆみへ保健指導のため行ってきました。吉行先生からは、虫歯予防やよく噛んで食べることの大切さなど歯の健康にまつわるお話をして頂きました。今年は、衛生士も少しお時間を頂き赤ちゃんの頃から始めるお口のケアについてお話を致しました。

また、5歳児さんは虫歯予防についてお勉強し、歯みがきとフロスの練習をしました。みんなとても上手にできました。今回を機に歯みがきを頑張ってくれたら嬉しいです。



「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

