



こんにちは。副院長の西村三奈です。

先日の休みに家族で出かけた後、私が忙しそうに片付けをしていると、長女が「晩ごはんを作ろうか?」と言いました。今までちょっとしたお手伝いはしていましたが、1人で作ることはなかったので驚きました。せっかくやる気になってくれたから、ケガをしないか心配でしたが任せてみることにしました。

見てしまうと口をはさみたくなるので、娘が奮闘している間キッチンには寄りつかず、色々聞こえてくる音にドキドキしながら待ちました。

出来上がった白ごはんのみそ汁は少し薄味でしたが、みんなでおおいしくいただきました。

子どもは家の手伝いを通して周りから感謝され、自己肯定感が高まるそうです。家事の役割を担うことで段取りや作業が上手になり達成感を味わうことができます。家事の効率や習い事を優先して、つつい『お手伝い』を後回しにしていたのですが、小さな達成感を積み重ねることが子どもの成長につながると改めて実感しました。

## 加湿器と加湿器肺炎について

加湿器は乾燥する季節に室内の湿度を保つために役立つ家電製品です。適切な湿度(40～60%)を維持することで、風邪やインフルエンザの予防、肌や喉の乾燥防止に効果があります。しかし、加湿器の使用には注意が必要で、特に「加湿器肺炎」と呼ばれる健康被害を引き起こすことがあります。

加湿器肺炎は、加湿器内で繁殖したカビや細菌が空気中に放出され、それを吸い込むことで生じる過敏性肺炎の一種です。症状には咳、発熱、息切れ、倦怠感などがあり、長期的に曝露すると慢性化することもあります。特に超音波式加湿器は水をそのまま霧状にするため、細菌が拡散しやすいとされています。

予防のためには、加湿器を定期的に清掃し、水は毎日交換することが重要です。また、加湿器専用の除菌剤を使用したり、蒸気式加湿器を選ぶのも効果的です。加湿器を安全に使うためには、適切な手入れと使用方法を心がけましょう。

医療ライター 妹尾 淳子



## 虫歯の原因は歯磨きだけじゃない？！ 予防法を徹底解説

### はじめに

虫歯は多くの方が経験する口腔内の問題ですが、実は歯磨きだけが原因ではありません。虫歯の原因と予防策を理解することで、より効果的な対策が可能になります。特に、食生活は虫歯に大きな影響を与える要因の一つです。

### 食生活と虫歯の関係

#### 糖分が虫歯を引き起こすメカニズム

細菌のエサになる：口腔内の細菌（例：ミュータンス菌）は糖分を分解して酸を生成し、これが歯のエナメル質を溶かします。

酸の生成：糖分が残ると、細菌が酸を生成し、歯を侵食します。特に甘い食べ物を食べた後の歯磨きを怠るとリスクが増大します。

プラークの形成：糖分はプラーク（歯垢）の形成を助け、虫歯や歯周病の原因となります。

#### 糖分を含む食べ物と飲み物の例

甘いお菓子：チョコレート、キャンディー、クッキーなど。

清涼飲料水：ソフトドリンクやエナジードリンク。

果物ジュース：自然な果糖を含むが注意が必要。

パンやシリアル：隠れた糖分が含まれていることがある。



#### 虫歯予防のための食生活のポイント

糖分の摂取を控える：甘い食べ物や飲み物を減らし、野菜やナッツ、全粒穀物を選ぶ。

食後の口腔ケア：食後はすぐに歯磨きを行うか、水で口をゆすぐ。

間食の選び方：糖分が少なく、食物繊維や栄養素が豊富なものを選ぶ。

定期的な水分補給：無糖の飲料を選び、口腔内の pH バランスを保つ。

### まとめ

虫歯は歯磨きだけではなく、さまざまな要因が絡み合っています。特に食生活に注意を払うことで、虫歯のリスクを大幅に減少させることができます。日常生活での意識を高め、様々な予防策を実践しましょう。定期的な歯科検診を忘れずに、健康な歯を維持しましょう！

歯科衛生士 堤 有沙

