



6月に入り、梅雨入りの時期がやってきますね。

この季節はお洗濯が乾きにくいし、カビが増えたりジメジメして過ごしにくいですが、一つ楽しみにしていることがあります。

わたしは紫陽花が大好きなので毎年花が咲く季節になるとお寺や公園の名所に見に行ったりしています。今年は家でも見られたら素敵だなと思い、5月の初旬に一株購入してみました。

調べてみると、紫陽花は日本原産の花で万葉の時代に記録があるほど歴史が古いのですが、意外にも日本で人気になったのはヨーロッパから逆輸入された戦後からだそうです。

紫陽花は生命力が強く、ガーデニング初心者の私でもお手入れしやすいのですが、お水を切らすとすぐ元気がなくなってしまうので（2回ほどピンチがありました）、子どもたちと日々水やりを忘れないよう気をつけています。

何色の花が咲くか子どもたちと楽しみにしています。

副院長 西村 三奈



梅雨の時期は、気圧の変化により「気象病」と呼ばれる体調不良が増加します。頭痛やめまい、肩こりなどの症状に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。これは、内耳にある気圧センサーが急激な気圧の変化を察知し、自律神経に影響を与えることが一因とされています。簡単にできる対策として「耳のマッサージ」があります。耳たぶを軽くもんだり、耳を上下左右に引っ張ったり、耳の後ろをゆっくり押したりすることで、内耳の血流が改善され、自律神経のバランスが整いやすくなります。ポカポカとして血行がよくなるので簡単な美容習慣としても有効です。

医療ライター 妹尾 淳子

歯科健診のご案内

西村歯科が所在する泉大津市では、泉大津市に住民票がある方を対象に歯科健診のご案内をおこなっています。

成人歯科健診

20/25/30/35/40/45/50/55/60/65/70 歳の市民の方が対象。対象の方には市役所より4月上旬に個別に通知があります。健診では問診と口腔内の状態のチェックを行います。料金は500円です。普段なかなか歯科に来られていない方も一度この機会に受診されてはいかがでしょうか。

マタニティ健診

泉大津市に在住する妊婦さんが対象。妊娠中は女性ホルモンの分泌増加により口内環境が悪化しやすくなります。また歯周病菌は早産や低体重児出産の可能性を高めるリスクもあります。ぜひ安定期に入られたらお口の中の状態の確認のためにも健診を受けてみて下さいね。

後期高齢者健診

75歳以上の方には大阪府が健診のお知らせをお送りしています。高齢になるとお口の機能が低下し飲み込みがしづらくなり、誤嚥性肺炎を引き起こすことがあります。後期高齢者健診では問診に加えて咬み合わせや口腔状態、嚥下機能などの項目も確認します。オーラルフレイル予防や対策にも繋がりますので健診でチェックしましょう。



いずれの健診もご予約制になりますのでご予約をお取りの上、ご来院をお願いいたします。お口の健康は身体への健康にも影響を及ぼすことがあります。健診をきっかけに歯の健康を守りましょう。

歯科助手 北田 美鈴

