

季節が夏から秋に移り変わるこの時期、台風が気になりますね。子どもの頃は「学校が休みになるかも！」と少しワクワクしていましたが、大人になると「電車が止まったらどうしよう...」とか「停電したら困る」と心配の方が大きいです。

台風は昔から日本に大きな被害を与えてきましたね。例えば、1959年の伊勢湾台風。これは昭和の3大台風の一つで、5000人以上の方が亡くなったそうです。高潮や強風で名古屋周辺が水浸しになって、当時の日本にとって大きな教訓となりました。

最近でいうと、2018年の台風21号が記憶に新しいです。関西国際空港の滑走路が水没したり、連絡橋にタンカーが衝突して通行できなくなったり...。関西のインフラに大きな影響が出て、「台風で空港が使えなくなるなんて」とびっくりしました。

さらに2019年の台風19号(令和元年東日本台風)。関東や東北で川が次々に氾濫して、大規模な浸水被害がありました。普段からハザードマップを確認することの大切さを痛感しました。最近はニュースで「数十年に一度の大雨」なんて聞くと、「また?」と思ってしまいますし、もう数十年に一度ではなくて毎年のことになってるのではないかと不安になります。

やっぱり備えは大事ですね。モバイルバッテリーの充電、懐中電灯、水や非常食の用意。子どもの頃は「ワクワク台風」でしたが、今は「備える台風」になったとしみじみ感じます。

副院長 西村 三奈

秋は「食欲の秋」ともいわれますが、その背景には日照時間の減少が関係していると考えられています。脳内物質セロトニンの分泌は日光を浴びることで促されるとされており、これが不足すると気分が落ち込みやすくなり、甘い物や炭水化物を欲しやすくなる傾向があると報告されています。精神医学の研究でも、秋から冬にかけて季節性の気分変動が起こりやすいことが示されています。そのため、対策としては朝に日光をしっかりと浴びることが効果的です。また、セロトニンの材料であるトリプトファンを含む食品(大豆製品、バナナ、乳製品など)を意識的に取り入れるのも良いですね。さらに、秋に旬を迎えるキノコやナッツ類はビタミンDやマグネシウムを含み、心身の安定に寄与する可能性があるといわれています。「食欲の秋」を楽しみつつ、心と体のリズムを整える工夫が、冬に向けての元気の源になるでしょう。

医療ライター 妹尾 淳子

人間の体で一番硬いのは？？

①骨

②歯

答えは②の歯です。正確には歯の表面のエナメル質なのです。物質の硬さを表すモース硬度という単位がありますが、硬いことで有名なダイヤモンドが 10、エナメル質は 5～8、骨が 4～5、爪が 2.5、硬そうな鉄でも 4 とされています。ちなみに虫歯治療に使われている、歯を削る道具にはダイヤモンドがついているんですよ。

そんな硬いエナメル質を虫歯にしてしまうばい菌たち。憎い相手です。今お使いのハブラシをお持ちください。ご自身でやっつけましょう！私たち衛生士はそのお手伝いをさせていただきます。

歯科衛生士 鳥澤 佳子

公式Instagramはじめました

西村歯科のことや歯に関すること、スタッフの近況、矯正の日程などを
一ヶ月に一回のペースで更新しています♪
よろしければフォローお願いします



ぜひ感想をきかせてね♪



「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

