

ひとりごと” 今月は 歯科衛生士 大槻です

ひとりごと

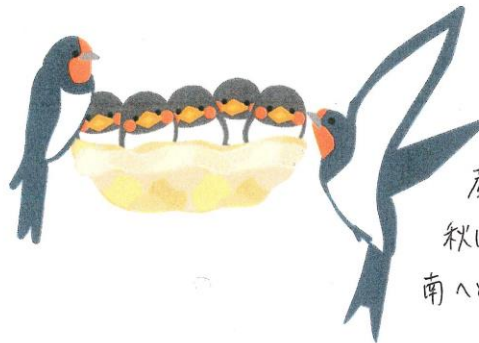
今月は 歯科衛生士 **大槻** です



冬の間、南の国で過ごしたツバメは、春になると小さな体でおよそ4,000kmの距離を海を越えて日本に帰ってきます。ツバメは、海面をれすれを飛ぶながら、集団ではなく、天敵に見つかりにくいように一羽ずつ飛んでくるそうです。



ツバメは、遠い南の国々から、日中に太陽の位置を目印にして方向をきため、途中の島々で体を休めながら、1日に50〜300kmの距離を飛び続けます。



産卵と子育てを終え、秋になる9〜10月ごろに南へと帰っていきます。



私たちは日本人は、田畑の害虫を食べてくれる益鳥として昔からツバメを大切にしてきました。また、「ツバメが巣を作る家は縁起が良い」と幸福の鳥として親しまれてきました。ところが最近ではツバメの数が減ってきているそうです。今年も元気よく飛んでいるツバメの姿が見られるでしょうか

インフルエンザ予防の第一歩はお口の清潔と鼻呼吸から

毎日寒さが厳しいです。

さて、寒さが厳しくなると、インフルエンザの季節が到来します。

インフルエンザの予防と言えば、何が思い浮かびますか？

うがい・手洗い、マスクをする、部屋を暖める、加湿をする...

その他に重要な予防法があります。

それは、「歯磨き」と、「舌磨き」です。

特に重要なのは、寝る前と起床時。

インフルエンザウイルスは夜間に増殖します。

寝る前は歯磨きに加えて、舌ブラシで舌磨きを、朝起きてすぐに歯磨きを行うことで、インフルエンザウイルスの量を減らすことができます。

そしてもう一つ大事なことは鼻から呼吸することです

鼻は空気を暖めて加湿もしてくれる天然のマスクです。

鼻から呼吸することでインフルエンザウイルスが体の中に入るのを防いでくれます。

この冬、インフルエンザにかからないためにも、歯磨きと舌磨き、そして鼻呼吸、頑張りましょう。

食育の勉強をしてきました

2/10(土)京都府歯科医師会学校歯科主催の食育講演会を受講してきました。

子どもたちの顎が未発達で小さくなり、歯並び・噛み合わせに問題のある子どもが増えています。

これはよく噛まないなど食生活に問題がある場合が多いです。

私も普段から食育の大切さをお話していますが、何かヒントになればと受講しました。

懐かしい学校歯科委員会のメンバーとも出会えました



食育の大切さを伝えてきました ～入学説明会～

2/13 校医をしている小学校の新入生説明会の時間をお借りして、保護者に食育のお話をしてきました。

噛むことの大切さ、
どうしたらしっかり噛めるか、
スポーツドリンクの砂糖量のお話し、などなど、
沢山の保護者が参加してくれた貴重な時間をお借りして、
お伝えしてきました。

もう数年続けていますが、みなさん熱心に聞いてくれたようで、来年もやるぞ！、とモチベーションアップ



緊張！！ ～歯科医学大会で食育の取り組みの発表をしました～

3/25 京都府歯科医学大会で、
学校での食育の取り組みについて発表をしました。



歯科検診でむし歯の子どもは減少していますが、歯並び・噛み合わせに問題のある子どもが増加しています。顎の発達が不足しているのが原因ですが、根幹には食生活に問題があるのではないかと？

そこで、食育の大切さを伝えるために、担当小中学校で、食育授業を7年ほど前から行っています。どのように学校で食育に取り組んできたかをお話しました。

予演会では時間がかなりオーバーしてしまいましたが何とか時間通りに終われて一安心

終了後、丹波歯科医師会のメンバーで慰労会を開いてもらいました。頑張った後のビールは格別ですね



患者様の疑問に答えて

Q: 妊娠してから歯ぐきからの出血が増えました。妊娠中は仕方がないのでしょうか？

A: 妊娠中はつわりによって歯磨きができなかったり、女性ホルモンの分泌が増加するため、歯肉が腫れ、出血しやすくなります。これは正しいブラッシングの指導を受け、歯石を取って口腔ケアをすると改善してくる場合が多いです。妊娠中に口腔ケアを怠り歯周病になると早産の危険性もあるといわれています。妊娠中にかかりつけ医にてメンテナンスを受けましょう。

