

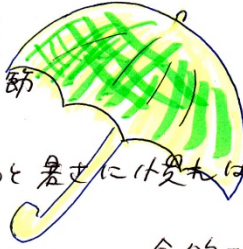
ひとりごと” 今月は 歯科衛生士 松岡 です



梅雨

の日は たれでも 疲れやすくなってしまいます。
 人の体は 小豆常小生(ホメオスタシス)という性質
 があります。(気温の変化にあわせて 体温を調節
 するのも この仕組みです。

4月から 気温が 上がり始めますが 6月頃になると 暑さには 体が 慣れて
 梅雨が はじめられます。



- 気分の やうつさ
- 風邪を ひきやすい
- 食欲不振
- 体の だるさ 疲れ
- 頭痛 など

お風呂に入ると 汗を 出します...

38°~40°C ぐらい ぬるぬるのお湯で "半身浴"が
 おすすめです

- 皮膚の末梢の血行を良くして 爽快感
 も得られます
- 貯まっている 疲れ だるさを 解消します!!

二重のきいたお部屋は 外に出た 途端 大粒の

汗をかいたら 汗腺の機能が落ちている
 可能性があります。。。

口腔ケア講習会

5月16日(土)私の所属する丹波歯科医師会の口腔ケア講習会に、歯科衛生士5名とともに参加してきました。

病気や加齢などにより、嚥下機能(飲み込む機能)が低下すると、食べ物が誤って肺に入り、肺炎になることがあります(誤嚥性肺炎)。

肺炎は高齢者の死因のトップになるほどの恐ろしい病気です。



誤嚥性肺炎を防ぐためには、口の中を清潔にし、飲み込む機能を鍛える「口腔ケア」が大切になります。スタッフ共々そのポイントを学んできました。

そして講義の後は実習。

ビスケットをオブラートで上顎に貼り付けたものを、スポンジブラシでとる練習です。

私はたまたま近くにいた原先生と実習しました^^



スタッフの感想です。

* すぐに実践できる充実した内容のお話で勉強になりました。実習では、口腔ケアの際大きな動きで手早く動かないと、口腔内がこそばゆく不快な思いをすることがわかりました。又、DH 同士での情報交換や報告を行っていくことが大切だと思いました。一人で訪問に行くので、個々が気づいたこと、ケアの方法など伝達していくことが重要だと思いました。

* ブラッシング・歯間ブラシをした時が口腔内が一番綺麗な状態だと思っていましたが、ケアした直後は、菌がばらばらになった状態なので一番菌が繁殖しやすい状態だとわかりました。

* 自分の中でふわふわしていた知識がしっかりしたように思いました。小川先生の講義で症例写真を織り交ぜながら話をされると内容が頭によく入ってきましたので、学校の歯磨き指導で歯ぐきの腫れた写真を使って説明してみようと思いました。

- * 講義も実習も DH が教えてほしいことを言っていたと思います。聞いていて「あー」と思うことがいっぱいでした。 ブラシに水を浸すのとマウスウォッシュを浸すのでは口蓋側・舌側のブラシの違和感が全然違うのにびっくりでした。又口蓋側は、スポンジのざらざら感がダイレクトに伝わり、不快感に思う事。気持ち良いと思ってもらわなければケアの意味が無いと思いました。
- * 今まではマッサージを最後にやっていましたが、これからはマッサージを最初にして頬筋をほぐしてから口腔ケアをしようと思いました。

3 歳までの食べ方で将来が変わる

よく噛むことが健康の秘訣だという事は、よく知られるようになってきました。

それでは、3 歳までの食べ方でその子の将来が変わると言われれば、皆さん信じられますか？

西日本新聞に紹介された増田純一郎先生の、＜Health Dentistry—0 歳から噛むで健康長寿＞という本に、興味深い記事があったのでご紹介します。



前歯の乳歯が生える 1 歳ぐらいまでのお子さんの食事は、離乳食をスプーンで与えることが多いと思います

皆さん、どのようにスプーンを使っていましたか？ツバメが子どものエサを渡すように、スプーンを口の中に押し込んでいませんか？

お母さんは子どもが食べやすいように、そのような食べさせ方になるのだと思います。そして何よりもお母さんにとっても楽です。

ただそのような食べさせ方をしていると、子どもは唇や舌の使い方を覚える機会を失ってしまいます。

スプーンをいったん口の前で止めてみましょう！そうするとお子さんは自分で唇と舌を使い、食物を口に入れようとします。自然と唇や舌の使い方を学ぶのです。

唇や舌がうまく使えなければ、お口ポカンや、歯並びかみ合わせの異常の原因になり、お顔の形にも影響してきます。

そして、最近前歯を使えない子が増えています。前歯を使うことによって、顎は発達してきます。

前歯が生えてきたら、食材を大きく切って、前歯でかぶりつく事が大切です。

地元情報誌「ラサンカ」に連載始めます

地元の情報誌「ラサンカ」に、私のコラムが連載されることになりました。

第1回目は、「リタイア前にやるべきだった…、後悔の第1位は？」

写真ではわかりにくいと思いますので、内容を紹介しますね。



以下、記事の内容です

皆さん、想像してみてください。

仕事をリタイアする年齢になった時、「健康の面でもっと気を付けておけばよかった」と思うのは、どんなことですか？もっと運動をしておけばよかった、食事に気を付ければ良かった、などなど。

2012年プレジデント誌が、シニア層を対象に「リタイア前にやるべきだった…後悔 Top20」を調べました。第1位は何だと思いませんか？この1位は私もまさか！と思いましたが、なんと、

「歯の定期検診を受ければよかった！！」

だったんです！確かにリタイアして時間ができても、おいしいものが食べられなかったら楽しみは半減しますよね。

歯科医院といえば、「痛くなったら行く所」というイメージはありませんか？しかし最近では、「虫歯や歯周病の予防のために行く所」という意識をお持ちの方が増えてきています。痛みや自覚症状が無くても、歯科医院で定期的にメンテナンスをすることで歯の健康を維持できます。お口は食べ物の入り口。歯を健康を保つことは、体の健康につながる長寿の秘訣！

皆さん、健康な老後を楽しむためにも、気軽に歯の定期検診を受けてみませんか？



診療所の横に保育園

私が床矯正を続けていく勇気を与えてくれた花田真也先生が、診療所の隣に保育所をオープンしました。

歯並び・噛みあわせの異常がある子どもは、乳幼児からの噛み方や飲み込み方が...うまくできていないことに原因があることが多いです。

ところが一般の歯科医院では歯が生えそろうまでの子どもの生活を指導できることは少ない。

＜歯並び・噛みあわせを予防するためには乳幼児から＞との思いから、診療所の横に保育所をオープンさせちゃいました！

花田先生の熱い思い、尊敬します！！

http://www.nishinippon.co.jp/nnp/f_toshiken/article/169843

ガムを噛む事で腸が動き出す

お腹の手術後、ガスが出ることで食事ができるサインと言われています。

早くガスを出すために、ある病棟で実践していることがあります。

それは…

「ガムを噛むこと」

口を動かして噛むことで、腸が動き出すからです。

朝ごはんを食べると便意をもよおす事はありませんか？それは、お腹の中に食事が入って、腸が動き出すためと私は思っていたのですが、実は、食事を食べなくても、口を動かして噛むことで、腸が動き出しているのかもしれないね！

患者様の疑問に答えて

Q: 母乳は虫歯の原因になりますか？

A: 母乳の中に含まれている糖分は乳糖です。乳糖は砂糖に比べて、虫歯のリスクは少ないといわれています。人工乳は砂糖が入っているので、だらだら飲ませれば、虫歯の原因になるので要注意です。

