

ひとりごと” 今月は 歯科助手 大山 です

みなさん、紫外線対策はいつから始められていますか？ 実は **いまから** でも早いことはないですよ!!!紫外線対策という思い浮かばれるのは **日焼け止め** ですよ ◆今回はその **日焼け止め** について少しお話したいと思います！紫外線には **3種類** あることご存知でしたか？☀️ 紫外線A波 **UVA** … シワやたるみの原因 ☹️☀️ 紫外線B波 **UVB** … シミやそばかすの原因 ☹️☀️ 紫外線C波 **UVC** … 皮膚癌の原因 ☹️ ※UVCはオゾン層に吸収されるので地表まで来ません。**日焼け止め** は **UVA** と **UVB** をカットしてくれる存在なのです ◆**日焼け止め** でよく見られる **PA** と **SPF** について簡単に説明します！**PA = プロテクショングレイドオブUVA**紫外線A波の防止効果を表す目安の数値で、**+** の多さが効果の高さを表しています。**+** ~ **++++** の4段階あります。**SPF = サンプロテクションファクター**

紫外線B波の防止効果を表す目安の数値で、数字が大きいほど効果が高くなります。

※ **SPF・PA** が高いものは肌への刺激も強くなります。用途に合ったものを使って頂く方がいいらしいです ☺️**良かったら参考にして頂いて、今年は早くから紫外線対策を ☺️**

避難所と生活習慣とむし歯

熊本大地震、いまだに余震が続いていて先が見えないですね。被災者の皆様も、避難所生活が続いていて、心労が絶えないと思います。

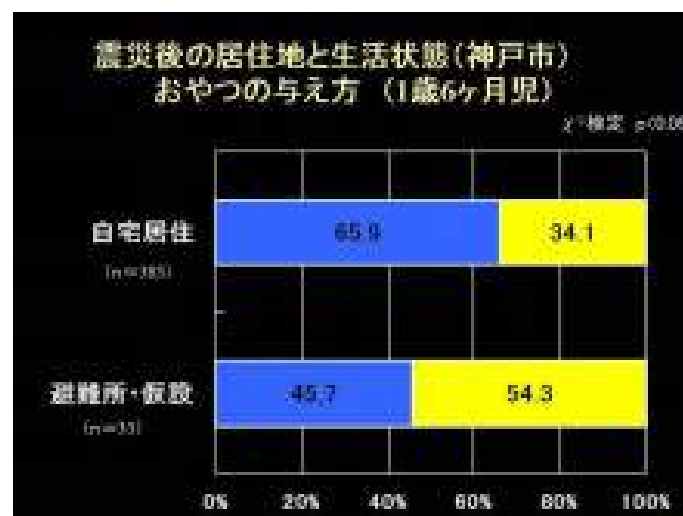
モンゴル大学客員教授の岡崎好秀先生が、阪神淡路大震災での乳幼児の生活習慣とむし歯の関係について興味深い記事をFB アップされていたのでシェアしますね。

避難所生活が続くと、小さなお子様もストレスになります。ストレスを紛らわせるために親がすることは…、それはお子様の大好きな砂糖がたっぷり入ったお菓子をあげることです。

又支援物資にも、お菓子が山積みされていると聞きます。

そのような食生活の変化によって、避難所生活を続けるお子様のお口の中は、むし歯が増えてしまうというお話です。

下のグラフは、青がおやつを規則正しくあげている方、黄色は不規則にあげている方。自宅に比べて避難所生活の方は、おやつが不規則になっていることがわかりますね。



以下岡崎好秀先生のFBより抜粋

↓↓↓↓↓↓↓↓

阪神・淡路大震災時の乳幼児の生活習慣の変化

「子どもは大人の小型ではない」という有名な言葉がある。これに続く言葉はご存知だろうか？それは、「子どもは常に成長発達の途上にある。したがって環境の変化は、成長発達の途上にある子どもに最も影響を与えやすい。」である。

現在、被災地の子ども達は心身両面に大きな環境の変化を受けている。これらの変化により、精神的にはPTSD、身体的には運動不足や不規則な食生活による肥満などの増加が考えられる。

また、歯科的には救援物資の菓子類の影響による齲蝕も重要な問題だ。

さてこの問題。阪神・淡路大震災の時は、どうだったのか？

ある新聞社の調査では、被災地の約半分の小学校では肥満傾向の児童が増えたという。運動不足や不規則な食生活のためであろう。

さて以前、神戸市における被災前後の1歳6か月児・3歳児の生活習慣について調べたことがある。

あれから20数年経過し、私の手元にはわずかな資料しか残っていない。しかし、もう一度当時の状況を整理し、被災地での齲蝕予防に活かす必要がある。

さて乳幼児における齲蝕ともっとも関係の深い生活習慣は、“間食の規則性”である。

この点について、当時の資料を震災前（1993年 平成5年）と震災後（1995年 平成7年）とにわけ比較してみた。

神戸市全体の1歳6ヶ月児の資料では、間食の規則摂取群が70.1から63.4ポイントへと減少し、不規則摂取群が6.7ポイント増加していた。

3歳児においても規則摂取群は67.3から61.0ポイントへ減少していた。

また神戸市でも灘区・中央区・長田区は建物の倒壊・火災など著しい被災を受けた地域と、比較的軽微な地域があった。

被害の大きかった灘区や中央区では、規則摂取群は約15ポイントも減少し、地域差が著明に見られた。

さらに避難所や仮設住宅ではどうだろう。

自宅居住者と避難所・仮設住居者に住む1歳6ヶ月児は、間食の規則摂取がそれぞれ65.9%、45.7%であり、避難所・仮設住宅に住む幼児はダラダラ食いが多かった。

また、刷牙習慣においても自宅居住者で毎日磨くものは、避難所・仮設居住者より16.6ポイント多かった。

このように阪神淡路大震災では、子ども達の生活習慣が大きく変化し、齲蝕リスクが高まっていた。

今回の被災地においても同様のことが起こっていると考えられる。

本資料を被災地での歯科保健に役立てていただければと願っている。

熊本地震義援金募金

熊本地震日に追うごとに被害が明らかになり、大変なことになっていますね。

杉岡歯科医院でも何かできないかと考え、義援金募金箱をスタッフが作ってくれました。



盲導犬協会の募金箱を代用したので、ワンコつきです。

来院された患者様、ご協力いただければ嬉しいです。

熊本地震支援物資

大学の後輩から歯科グッズの支援物資を送るルートの情報が入ったので、スタッフに在庫をあさってもらいました。

熊本の歯科医院からの何が不足しているか直の声を元に、..福岡の歯科医院を通して配給してくれるみたいです。

昼休みをつぶして箱詰めして、再度在庫を注文してくれたスタッフに感謝です。



院内旅行 in ディズニー ～1日目～

4月3日(日)いよいよ院内旅行に出発。今回はディズニーランド3泊4日。

ここ2年、全員が参加できるようにと、近場の日帰り旅行が続いていたので、久々の遠出です。

1日目は前泊を兼ねて、東京観光をしました。新幹線でいざ東京へ！

まずは東京駅丸の内側で記念写真。復刻した駅舎、風情があって良いですね。その後バスで東京観光。

まずは、渋谷でショッピング&スイーツを堪能。そして東京タワーへ。そして上野に寄り、アメ横をぶらぶら



そして、やはり東京に来たらスカイツリーでしょう



前泊のホテルに到着。お世話になったガイドさん・運転手さんとパチリ



ディナーバイキング、そしてホテルのバーで2次会

明日に備えて早めに休みました



院内旅行 in ディズニー ～2日目～

さていよいよ、今回の目的ディズニーへ。

まず1日目はディズニーランドへ。



それぞれ自由行動で楽しみました。

私たちは、スターウォーズのアトラクションへ



シンドバットへも行きました。息子が小さいころは、「わーおじちゃん」と言って怖がっていたな～(笑)



パーク内はあちこちに隠れミッキーがありました♡



思う存分遊んだ後、宿泊先のホテルミラコスタへ移動

このホテルはディズニーシーの中にあり、スタッフも今回の旅行の楽しみの一つでした
お部屋の天井も夢がありますね🍷



お部屋からはパレードを楽しめました



ホテルの前でパチリ。さあ～、明日はディズニーシーで楽しみます



院内旅行 in ディズニー ～3日目～

院内旅行3日目はディズニーシーです。

ミラコスタに宿泊した特権、開園15分前にパークに入れたので、朝一で、スキスキのアトラクションに乗りまくりました。

写真撮り忘れたので、スタッフの写真を拝借

閉演ギリギリまで遊んだ後、ホテルに戻り、バタンキューでした。



朝7時、開園前のパーク。外が騒がしいと思ったら、突然ショーが始まりました。観客はキャストの皆さんです。

...

キャストの多さに驚き。

そしてショーを見ているキャストを見ていると、何よりキャスト自身がディズニー大好きというのがよくわかりました。ディズニーのホスピタリティの秘密が垣間見えた気がします。



楽しかった院内旅行も終盤です。

院内旅行 in ディズニー ～4日目～

豪華なモーニングビュッフェを楽しんだ後、後ろ髪をひかれながら、ミラコスタを後にしました

東京駅に早く着いたので、地下のキャラクターショップをブラブラした後、大丸12階にあるレストランで皆でランチ

盛り付けもおしゃれ。パスタももちもちして美味しかった



というわけで、楽しかった院内旅行も千秋楽を迎えました。長いお休みをいただき、患者様には大変ご迷惑をおかけしましたが、スタッフ一同リフレッシュで来きました。明日からの診療頑張ります。

患者様の疑問に答えて

Q: セラミックが混ざった白い歯が保険でできるようになったと聞きましたが。

A: CAD/CAM (キャドキャム) というプラスチックにセラミックを混ぜた白い歯が保険適応になりました。技工士さんの手作業でなくコンピューターで削り出して作る製法で、従来のプラスチックの白い歯より強度が増しています。保険でできるのは小白歯(4番目と5番目の歯)です。ご興味があればお気軽にお問合せください。

