

---

習志野市市民の皆様限定

「お口は元気の源メールマガジン」

<http://narashino.cda.or.jp/>

☆+.:\*.\*>>>#005 2016/11/25<<<☆+.:\*.\*

---

このメールは、(一社)習志野市歯科医師会からお届けしています。イベントや HP より登録をご了承して頂いた方に配信されるメルマガです。

=====INDEX=====

◆ なら歯どライン

【1】習志野市歯科医師会監事 第5号 鼻呼吸について

【2】総務担当理事(大規模災害時の健口)

◆ お知らせ

◆ 歯科の防災対策

◆ 健康フェアのご報告

◆ HP更新情報 習志野市歯科医師会ページ

◆ 習志野市歯科医師会の主な行事予定 (11/25ー2/24)

=====

◆なら歯どライン ★☆☆

【1】習志野市歯科医師会監事 第5号 鼻呼吸について

〈習志野市歯科医師会監事:五反田次夫〉

皆さん、空気をどの器官から吸っていますか？日本人の半数以上が口呼吸し、小学生以下では8割が口呼吸をしています。

鼻こそが本来呼吸をするための器官です。空気には、さまざまな病原菌が含まれていて、鼻から吸い込むと、病原菌の多くは鼻の粘膜に吸着されて鼻水となって排除されます。

ところが口から吸い込むと、空気は直接喉まで到達してしまい、病原菌がリンパ球の中に入り込んで、全身に運ばれ体全体の免疫力(抵抗力)の低下につながります。

特に睡眠時の口呼吸の繰り返しで口腔内が乾燥し、血液中の免疫細胞が減少すると、前歯の着色、歯肉炎、歯肉肥厚、口臭などの症状になりやすくなります。

口呼吸は万病の元となります。気を付けましょう！

【2】大規模災害時の健口

〈習志野市歯科医師会総務委員会担当理事:大森顕祐〉

今年になってからも、日本各地でいろいろな災害が発生しています。

習志野市歯科医師会では、9月25日(日)の習志野市防災訓練に今年も参加し

防災パンフレット・歯ブラシの配布、パネルの展示、災害医療本部及び応急救護所訓練を行いました。



◇全国共通がん医科歯科連携講習会 12月2日(金)、12月9日(金)

◇新年地域歯科医療懇談会 1月26日(木)

◇認知症の摂食嚥下障害と食支援講習会 1月28日(土)

◇第4回習志野支援特別学校摂食嚥下指導 2月1日(水)

◇楽らく元気塾 2月2日(木)

◇楽らく元気塾 2月15日(水)

◇楽らく元気塾 2月21日(火)

◇12/29—1/3 ▽年末年始の休日歯科診療所について

◇1/28 ▽新年地域歯科医療懇談会

---

#### ◆休日急病歯科診療所のご案内

習志野市歯科医師会では、市民の皆様が休日に歯の痛みや詰め物が取れた等、対応するために当診療所で応急処置を行っています。

診療日 : 祝日、年末年始(12月29日—1月3日)

診療時間 : 9:00—12:00

詳しくは、<http://narashino.cda.or.jp/?p=62> へアクセスして下さい。

◇平成28年4月からの休日急病歯科診療所について

事業の見直しによって休日急病歯科診療所の運営は、祝日と年末年始(12月29日—1月3日)診療日となりますので、ご了承ください。

★—————★

★発行者(一社)習志野市歯科医師会 広報・IT委員会

<編集後記>

今年も残すところ約1か月でだいぶ朝晩は冷え込むようになりました。今年は、天候不順や農産地の自然災害が多くて野菜が高騰しました。年々四季を感じる間もなく、いつの間にか暑くなったり寒くなったり。

人間のエゴで地球全体が怒っているのでしょうか・・・そして大規模災害も頻発しています。習志野市歯科医師会では、災害時の歯科に関する心得をパンフレットにてホームページ上にアップしていますので、どうぞご活用ください。

兎にも角にも、「口は元気の源です」歯を大事にしましょう。

☆メールマガジンの配信停止をご希望の方は下記 URL から

<http://goo.gl/xw4Zr6>

※尚、登録解除までお時間を頂く場合があります。

☆このメールは送信専用メールアドレスから配信しているため、ご返信いただいてもご返答することができません。ご意見は、下記サイトまでよろしくお願いします。

<http://narashino.cda.or.jp/contact/>

☆本メールは、転送禁止とさせていただきます。

\*\*\*\*\*

\*...\* 元気な習志野・健やかな習志野は \*...\*

「口は元気の源です」

(一社)習志野市歯科医師会

〒275-0014 千葉県習志野市鷺沼2-1-7

TEL:047-453-5655

\*\*\*\*\*