
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/>

☆+.:*.*>>>#011 2018/5/29<<<☆+.:*.*

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 「美しい歯並びは自信の持てる笑顔に繋がります」

【2】習志野市歯科医師会 福祉担当理事 「唾液のお話」

◆ お知らせ

◆ 歯科の防災対策

◆ 休日急病歯科診療所のご案内 (7/16～9/24)

=====

◆なら歯どライン ★☆☆

【1】「美しい歯並びは自信の持てる笑顔に繋がります」

<習志野市歯科医師会 監事:彦阪 淳子>

今年は韓国の平昌で冬季オリンピックが開催されて、大いに盛り上がりました。

日本のメダルが 13 個(金 4、銀 5、銅 4)で、史上最多記録を更新したのは記憶に新しいところです。

表彰台でメダルを胸に掲げる選手達の笑顔に心強く打たれました。フィギュアスケート男子金メダリストの羽生結弦選手の笑顔が輝いていたのは、やはりあの美しい歯並びがあつてこそでしょう。同・女子4位の宮原知子選手と同・女子6位の坂本花織選手の笑顔も美しく素敵でした。

彼女達は、平昌オリンピック直前まで歯並びを治す歯列矯正の装置をつけて競技されていました。やはりジャンプだけではなく、美しさを見せる要素の高いフィギュアスケートの選手だからこそその歯列矯正治療でしょう。先日は現役を引退されてカナダで演技振付を勉強中の村主章枝さんをテレビで拝見しました。何と彼女は歯列矯正装置を付けていました。現役時代に歯並びを治していれば、たぶん村主選手の印象も違っていたと思います。

美しい歯並びは美しい口元を作り、自信の持てる美しい笑顔に自然となるのは誠に嬉しい限りです。

【2】「唾液のお話」

<習志野市歯科医師会福祉委員会担当理事:河村尚>

唾液は、主に耳下腺、顎下腺、舌下腺という唾液腺から1日に1～1.5リットル分泌されます。

唾液には健康に関わる様々な働きがあります。例えば食べ物の消化を助けたり、味を感じやすくしたり、口の中の汚れを洗い流す細菌の繁殖を抑える、再石灰化により虫歯を防ぐといった口の中を清潔で健康に保つ働きがあります。

唾液の分泌は夜寝ているときに少なくなります。そのため夜間に口の中で細菌が繁殖しやすくなります。就寝前はより丁寧な清掃を心がけましょう。また分泌の低下は、ストレス、薬の副作用、病気、加齢などでも起こります。唾液の分泌量を増やすにはどうすれば良いか？

唾液は咀嚼とともに分泌量が増えます。よくかむ事は勿論ですが、食事以外ではガムをかむ事も良いでしょう。なるべく代替甘味料を使ったガムが良いでしょう。その他には、唾液腺のマッサージや水をこまめに補給して口の中を乾燥させないようにするというのも効果があるでしょう。

◆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)

7月16日

8月11日

9月17日、24日

診療時間:9:00-12:00

詳しくは、<https://goo.gl/kJwPoS> 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>

早いもので今年も1か月後には半分が経過します。これからジメジメした時期を迎えようとしております。食中毒には充分お気をつけ下さい。

同様に口の中は湿潤状態で細菌の絶好の住処であります。

帰宅後のうがいはもちろんの事、むし菌、歯周病菌の繁殖防止のためのブラッシングをしっかりと行って下さい。

むし菌、歯周病予防の他、風邪防止の対策にもなります。

夏に向けて健康な身体を保ちましょう！！！！

また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。

☆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致します。

<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 *...*

「口は元気の源です」

(一社)習志野市歯科医師会

〒275-0016 千葉県習志野市鷺沼1-2-1 保険会館2F

TEL:047-453-5655
