



わは歯ニュース 9月号



9月に入っても、まだまだ猛暑日続きですが、皆様変わりなくお過ごしでしょうか？体力も落ちやすくなるため、しっかり睡眠をとり、スタミナがつく食事を心がけてしっかり食べ、熱中症に気をつけながら、この猛暑を乗り切りたいですね。

私はこの夏、子どもたちと夏休みを楽しむため、家族で海や山、プール、花火、水族館、遊園地、温泉、映画、虫取り等リクエストに応じて、様々な所へお出かけをして楽しみました。



子どもたちは生き物が大好きなので海や川、水族館では魚や珍しい生き物の観察を熱心に行っていました。地元の山では、岐阜の暑さとは違い、風が少し涼しく感じられました。また夏の風物詩である花火も近くで見られたことも大満足でした。皆様のおすすめ場所があればぜひ教えていただくと嬉しいです。



<我が家の金魚>



我が家には3匹の金魚がいます。赤白の模様を持つ「更紗(さらさ)」と呼び、縁起が良いといわれますが、最近成長し白色に変化しています。白色の金魚もヒレが長く泳ぐととても綺麗です。もう1匹の赤白黒の三色模様の金魚は泳ぎが早くとても元気で、すくすく成長しています。長生きする方法を勉強中で、家族でお世話しています。

担当 岩先

はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦79-2 電話&Fax 058-394-4662

Web <https://ham-dent.com/> Instagram hama_dental_linic

診療時間 平日9:30~13:00/14:30~18:00 土曜日9:30~13:00/14:30~17:30

休診日 木・日・祝祭日(祝祭日がある週の木曜日は診療します)

防災グッズに口腔ケア用品もお忘れなく！

「**歯防災**(災害時の口腔ケア)」は、災害時でも口の中を清潔に保つことの重要性があり、感染予防や全身の健康維持に不可欠です。

- ◇ こども…虫歯のリスクが高くなる(治療はなかなか受けられない)
- ◇ 大人…歯周病が進行しやすく、糖尿病などの他の病気の悪化につながる
- ◇ 高齢者…お口の機能が弱り、誤嚥性肺炎になりやすい



携帯用歯磨きセットは防災用品に家族分を個別に用意

液体ハミガキがおすすめ



液体の歯磨き剤のこと。

使用方法…液体を一口含み、ぶくぶくうがいで全体に行き渡らせた後掃き出し、歯ブラシで磨く。
すすぎ不要。商品裏製品ラベルに、**液体歯磨**と記載。(洗口液と記載違いあり)

洗口剤の小分け

液体は荷物が重くなるため、小分けで用意か、1回分個包装の商品もおすすめ。

すすぎ水、歯ブラシなしの場合

ティッシュ、ガーゼ、ハンカチ、タオルなどを指に巻き付け、歯を拭い汚れを取る。

歯磨きシート(ウェットシート活用)

入れ歯のケア

使用可能な水があれば、洗浄剤(小分け錠剤タイプ)にて消毒。もしくは、口腔ケアシートも便利。

ガム

唾液分泌促進でお口の自浄作用。歯磨きガムもおすすめ。



災害はいつどこで起こるか予測できないため、日頃から備えることが非常に需要です。

非常持ち出し鞆の中や、防災用品の中(家中や車中も)、普段使用の鞆の中に携帯用歯ブラシを日常的に持つようにするなど今一度、家族と話し合ってみてください。