



季節の手帖

今年は、九州南部で平年より19日も早い梅雨入りとなりました。梅雨は日本だけではなく、朝鮮半島南部、中国の南部から長江流域にかけての沿海部、台湾など東アジアの広い範囲で見られる気象現象で、長江流域で梅の実が熟す頃の雨を古くから梅雨と呼んでいました。北海道に梅雨がないのは、オホーツク海高気圧の勢力下であり、梅雨前線がのびてこないためですが、北海道には「蝦夷梅雨」というものがあるそうです。六月中旬から後半頃、一〜二週間程度ですが、北海道の太平洋側では雨が多く降って湿度も上がり、ぐずついた天候が続きます。

七月になると梅雨明けが待たれますが、この頃に吹く風を「白南風（しらばえ）」といいます。ちなみに梅雨の初めの頃は「黒南風（くろばえ）」といい、黒から白へ、どんよりしていた風が、明るく軽くなっていくのを、色で表しています。梅雨の終わりに大雨が降るのもこの季節の特徴ですが、その終末の大雨とは別に、二十四節気の第三十六候には「大雨時行（たいうときどきにふる）」があります。新暦の八月三日から七日頃に相当しますが、そのすぐ後は、立秋となります。季節の変わり目を雨

が教えてくれるようです。

それにしても二十四節気ではいちばん違和感を感じるの、七月から八月にかけてでしょう。半端ない暑さが続くなかでの立秋。秋の気配はまだ肌では感じられません。が、二十四節気の第三十七候は「涼風至（すずかぜいたる）」。残暑が厳しい時季に、涼しさを求めているようではないですか。夏の夕暮れ時、かなかな……と蛸（ひぐらし）の鳴き声がどこか寂しげに聴こえるのは、残暑のなかに、夏もあと少し、ということを感じてしまうからかもしれませんね。

初夏の梅の実はこちらでしょう？



予防でよびましょ well-being

《プロケア》と《セルフケア》で「予防歯科」を実践！

新型コロナウイルスのワクチン接種が進んでいます。ワクチン接種の目的は予防。発症を防ぎ、罹患しても重症とならないようにするためです。歯科医院によっては予防歯科という科目を設けている医院もあります。どのようなことをするのでしょうか？

予防医学とは？

予防医学では、病気にかかってから治療するのではなく、病気になりにくい体作りを推進していきます。高齢化が進む日本では、予防医学に対し、注目が高まっています。治療や介護を受ける人が増えれば、医療費等も増大し、社会保障制度にまで影響を及ぼす可能性があります。

では、予防医学ではどのようなことが行われるのでしょうか？

▶ 一次予防：健康増進
健康なときから予防を意識し、健

康を維持していきます。具体的には、定期的に健康診断を受ける、適度な運動を続ける、食事内容に気をつけるなど、普段の生活のなかで行っていきます。

▶ 二次予防：早期発見・早期治療
病気を早期に発見して治療を行い、重篤化を防ぎます。早い段階で病気に気づくことが大切ですが、これは、一次予防での定期的な健康診断を受けることから、可能になります。

▶ 三次予防：リハビリ
このステージでは、すでに発症し

た病気の再発を防ぎます。リハビリテーションや、保健指導による生活習慣の見直しなどを行います。

歯科での予防

歯科では、感染症である「むし歯」と「歯周病」の予防が中心に行われます。この2つの疾病の原因は細菌ですが、口腔内の状態によって、一人ひとり症状が異なります。ですので、はじめにリスク評価（問診や口腔内の検査）を行い、治療を行った後で、その人に合った口腔ケアを指導してもらいます。

裏へ

むし歯が急激に減少してきた

厚生労働省の調査で、むし歯になっている(なったことがある)子どもの割合が急激に減少していることが明らかになっています*)。これは、学校における保健指導の力と、保護者の意識と行動の変化が大きいのと思われます。また、フッ素が配合された歯磨き剤の影響も大きいでしょう。いまでは、歯科へ行く目的は、むし歯治療ではなく、《予防のため》という方向にシフトされてきていると言えます。

歯の健康診断のススメ

日本歯科医師会では、歯の健康診断を薦めています(右表参照)。問題のないうちから取り組むことが大切です。関心のある方は、当院のスタッフにお声かけください。

【歯の健康診断では何をするの？】

1. むし歯のチェック

むし歯は、歯の噛む面やつけ根だけでなく、歯と歯の間などの直接見えないところにもできやすいもの。専門的な立場からむし歯をチェックしてもらう。

2. 歯ぐきのチェック

歯のまわりのポケット（歯周ポケット）が深いと、歯周病の原因に。歯周ポケットの深さをチェックしてもらう。

3. ブラッシング指導

歯と歯ぐきの正しい磨き方は、その人の歯並びや歯磨きの癖などのため、一人ひとり異なる。自分に合った、歯ブラシ・フロス・歯間ブラシなどの正しい使い方を、歯医者さんに教わる。

4. 歯垢の染め出しチェック

むし歯や歯周病の原因となる歯垢（プラーク）をきれいに取り去ることはとても難しい。どこにプラークがつきやすいかをチェックするために、歯垢の染め出しをしてもらう。

5. 歯垢を取る

歯ブラシで取りきれなかった歯垢は、

むし歯や歯周病の大きな原因となる。フロに歯垢を取り除いてもらう。

6. 歯石を取る

歯石は誰にでもつき、歯肉を圧迫するなどして、歯周病を引き起こす原因の一つとなる。自分で取り除くことは困難なので定期的に歯医者さんに歯石を取り除いてもらう。

7. 歯科相談

むし歯や歯周病についてだけでなく、歯科医院では相談にのってくれる。顎の痛み（顎関節症）、噛むこと（摂食）、飲み込むこと（嚥下）についての指導や治療、要介護者のお口の中のケアなども。

8. お口の中の粘膜の病気チェック

お口の中や舌、唇、口角などの粘膜にできる炎症（口内炎）には、お口やその周りに原因があるものと、全身に関係していることがある。また、口腔粘膜の異常は、口腔がんなどの病気の可能性もあることも。普段からお口の中を清潔に保ち、定期的に歯医者さんでお口の中の粘膜の状態をチェックしてもらう。

*) 昭和62年に6歳だった子どもがむし歯になる確率（乳歯・永久歯）は91%で、平成23年に6歳だった子どものむし歯率は42%。この24年間でむし歯率は半数以下に改善されている。

Gott Dentistry ＊【歯科医院で改善できるお顔のトラブル】

♣真夏でもマスクが外せない生活が続きますね。前号で、マスク着用によるお肌のトラブルについて取り上げました。おもな原因は、①使用材料の接触による肌のダメージ、②蒸れによる細菌などの繁殖、③摩擦による肌バリア機能の低下、などです。これらには次のように対応します。

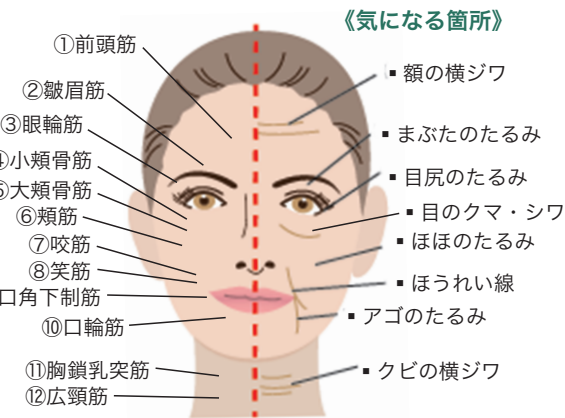
対策① 天然素材や柔らかい布のマスクを使用する

対策② 丁寧なスキンケア 肌に優しい成分の洗顔液、クレンジング

対策③ 十分な保湿 ゲルやクリームで肌のバリア機能を保護

どれも家庭で、自身で行えるものですが、一度、プロのケアを受けてみませんか？当院の「Gott Dentistry（幸福歯科学）」部門では、エステティックサロンのようなフェイシャルケアを、気楽に受けられます。

顔は、多くの筋肉で構成され、さまざまな表情を作れます。加齢による筋肉のたるみばかりでなく、表情の癖などでシワが深くなったり、歪みが出てくることがあります。右の図に多くの人が「気になる箇所」を示しました。プロのケアで症状を改善し、〈マスク外してもステキ〉を目指しましょう♪



この季節におススメ ♪



①ウイルスシューティング 250mL 3,080 円（税込み）
②デンタルリキッド 250mL 3,080 円（税込み）

お求めは

電話・FAX でのご注文
TEL：052-242-4848
FAX：052-242-4180

online shop



お問い合わせ先
Lycka 48 Soleil 株式会社
Tel：052-242-4848
https://lycka48s.com

花束になるまで待ちぼうけ

退屈男

何か祝い事があると、花を贈る。母の日はカーネーション、結婚記念日はバラ？ 誕生日には?? といった塩梅。でも、あちらの国では、鉄道員のオッサンや安宿の亭主が、そこの花を摘んで、ブリーズややっている。ごく当たり前に。文化なんだね。で、今秋、友人の個展がある。はて何を？ う〜ん、やっぱ一升瓶。

editor's note ＊

いいじゃん花。豊かな気持ちの象徴！で、右手に薔薇、左手にワイン、を差し出されたら、めっちゃウレシイ！ね。