

すやま歯科

DENTAL NEWS

2024年
2月号



2月14日はバレンタインデーです。大切な人へ贈る「本命チョコ」をはじめ、友人同士で贈り合う「友チョコ」、自分へ贈る「ご褒美チョコ」など、「チョコレートを贈る日」として有名ですよ。そんなバレンタインデー、実は他の国では違った慣習になっています。

ヨーロッパのイタリアでは、「恋人たちの日」として恋人同士がロマンチックな時間を過ごす日となっています。その際、日本とは違い男性から女性へプレゼントをするのが主流だそうです。赤いバラやチョコレートなどがプレゼントされるとのこと。

お隣の韓国では、日本と同じく、女性から男性へチョコレートを贈ることが多いそうです。また、3月14日のホワイトデーのほか、4月14日は「ブラックデー」（恋人のいない人々を慰め合う日）、11月14日の「オレンジデー・ムービーデー」（カップルでオレンジジュースを飲みながら映画を観る日）など、恋愛に関する記念日が豊富です。日本でも流行るかもしれませんね。

さて、おいしいチョコレートを食べた後は虫歯予防のため歯磨きを忘れずにしましょう。歯科医院での定期検診も忘れずに！



すやま歯科

電話 095-843-7234

診療科目 一般歯科/小児歯科/審美歯科/訪問歯科
インプラント/予防歯科/口腔外科

交通手段 路面電車「千歳町電停」下車徒歩3分
長崎バス「住吉バス停」下車徒歩2分



診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:30
午後	13:30 ~18:00	13:30 ~18:00	13:30 ~18:00	13:30 ~18:00	13:30 ~18:00	

災害時こそ口腔ケアが大切です！

2024年1月1日「令和6年能登半島地震」が発生しました。この度の
大震災で被害に遭われた方々に、心よりお見舞い申し上げます。

災害時は、慣れない避難生活の疲れやストレスから免疫力が落ちます。
水が不足し口腔内が乾燥し、歯磨きの頻度が減ると、お口の中の細菌が増
え、虫歯や歯周病のトラブルだけでなく、風邪やインフルエンザなどの感
染症のリスクが高まります。中でも誤嚥性肺炎は、全身の健康に影響があ
ります。いつ起きるかわからない災害のために、日ごろから意識し、備えておきましょう。



★事前に備えておくこと

避難グッズに口腔ケア用品を入れておきましょう。

- ・歯ブラシ…使い慣れた種類の新品を入れておきましょう。
- ・液体歯磨き…水がなくても歯磨きができる液体歯磨きがおすすめです。
- ・その他入れておくと安心なもの…歯磨きシート、デンタルフロス、歯間ブラシ、キシリトールガムなど

◆入れ歯をお持ちの方

- ・入れ歯ケース…避難所には入れ歯を置く場所がないかもしれないので、ケースを忘れずに！
- ・入れ歯洗浄剤…入れ歯を清潔にたもつことが健康につながります。

※就寝中などの避難では入れ歯を忘れがちです。入れ歯がないと食事はもちろん会話にも困ります。

避難の際には『入れ歯持った？』と声を掛けあいましょう。

★災害時の口腔ケア

・唾液を出す工夫をしよう

非常時にはなれない生活のストレスから、唾液が出にくくなることがあります。唾液には自浄作用があり、お口の中を清潔に保つ働きがあります。唾液腺は耳の前やあごの周り、舌の下にあります。両手の指の腹を押し当てて、優しく円を描くようにマッサージしましょう。また、ガムをかんだり、人とおしゃべりをしたりすることもおすすめです。

◆水がないときの歯磨き

- ・少ない水で歯を磨く方法。

- ① 約30ml（大匙2杯程度）の水をコップに準備する。
- ② 水で歯ブラシをぬらして歯磨きをする。
- ③ 合間に歯ブラシの汚れをティッシュなどでふき取る。
- ④ コップの水をすこしずつ含み、うがいをする。



◆歯ブラシがないとき

食後に少量の水やお茶でうがいをする。

ティッシュやハンカチを水でぬらして歯の汚れを取る。



すやま歯科

