

# そよかぜだより

## 2013 12月号

そよかぜ歯科医院のURL  
<http://soyokaze-dc.com>



### 師走

本年もあっという間に過ぎ去り終わってしまっています。今年も御用納めの二八日が土曜日であるため、二七日が仕事最終日の企業が多いようです。少し、長い年末年始休暇の方も多いようです。

今年最後のイベントとしてクリスマスが近づいてきました。十二月後半は大きな寒波がやってくるかも知れません。

場口によっては、ホワイトクリスマススの可能性もありますね。

楽しみがいっぱいな季節でもあります。寒さや空気の乾燥によって体調を崩す方も少なからずお見受けします。この時期食生活の乱れや、睡眠不足など「溜り」が溜まるような生活を休ませることも必要ですね。

一年間の疲れをしっかりと、取り除き、元氣に迎えること新しい一年を迎えたいですね。

### 東京大学柏キャンパス

江戸川台東口から当医院の通りをさらに東に進むと、県立柏の葉公園の前に広大な敷地に東京大学柏キャンパスがあります。日本の最先端の数多くの研究者、研究施設があります。毎年10月最終週の週末には一般公開もされています。柏の葉公園も含めた景色もとてもきれいです。



### 肺炎・インフルエンザ予防につながる口腔ケア

前回は、歯周病原菌による誤嚥性肺炎について。をテーマに口腔内細菌と肺炎の種類を紹介しました。今回は、その肺炎やインフルエンザ予防につながる口腔ケアを紹介します。

まず、予防といっても口内の衛生状態が良くなかったり、間違った清掃方法などを行ってしまうとリスクを高めてしまう可能性があります。口腔内の乾燥もひとつの原因です。口腔内は唾液の**保湿・保護・自浄作用**によって守られているので口の中が乾燥するウイルスも増殖します。外出時、マスクを着用してなるべく人ごみは避けたり、常に手洗い・うがいを心がけるなど。その他にも適度な湿度と湿度を保つことや予防接種を受けることが予防につながっていきます。

万が一、インフルエンザにかかってしまった場合は十分に栄養と休養をとることが大切です。もし五日〜七日経っても熱が下がらなったり、咳などが悪くなった場合肺炎を合併した可能性があるかもしれませんので、病院に行くことが第一です。

### 職場体験

流山市立東深井中学校から2年生の金子雛香さんが11月25日から29日にかけて職場体験で当医院に来院されました。とても明るく積極的で医院のスタッフとも仲良く過ごされたようです。将来、歯科衛生士をめざしていると聞き、スタッフ一同楽しみにしております。私どもも忘れかけていた何かを雛香さんに教えられた気がしています。今後ともこのような企画は受け入れようと思います。



### 院長より

今回は、これから流行が予測されるインフルエンザ、風邪さらには肺炎の予防法について歯科衛生士さんにご説明させていただきました。

文中にありましたが、おうちの湿度は保湿はことも重要です。そのためにもマスクの着用、水分の補給さらには体を温め代謝を活性化することも具体的な方法と考えます。

12月に入り、湿度は40%を下回る日が多くなり、気温も低くなると体に悪影響を及ぼすウイルスや、細菌が繁殖、蔓延しやすくなります。そのため、加湿器の使用や除菌剤の使用、さらには手洗い、うがいを徹底的に行うことを考えます。そして、何よりも快適な睡眠環境もこれらの予防に必要なことと考えます。

体には十分に気を付けられて良いお年をお迎えになつて下さい。今年一年ありがとうございました。来年もよろしくお願ひ申し上げます。