

# かむかむだより

柏歯科医師会広報委員会

No. 2

## 命は医者が守る！ 健康は歯医者が守る！？

先日、健歯コンクールが行われ小中学生・高齢者・母と子それぞれの部において、素晴らしい歯と歯並びを持った方々が市内からお集まりになりました。皆さんお口の中のことには人一倍気を使っているようで、歯みがきはもちろんのこと定期的に歯科医院に行き検診を受けている方が多い様でした。

頑張っ歯磨きをしても、知らず知らずに誤ったみがき癖がついて、磨き残しが出てしまいます。そして、少しずつ歯石がついて、ついには歯周病になってしまいます。

また長い期間をかけて、やっと治したムシ歯。その歯は二度とムシ歯にはしたくないものです。『治療がすんだ歯は、ムシ歯になりにくい』と思っている方が多いようですが、実際には治療してある歯は、ムシ歯のない歯に比べたいへんにムシ歯になりやすいのです。

入れ歯にしても、合わない入れ歯を長期間装着していると、歯ぐきが変形してしまいます。新しい入れ歯を作ろうとした時、大変に難しくなってしまうことがよくあります。

このように、治療後の口と歯を守るためには、その後の点検、すなわち定期検診が大変重要になってきます。

さらに、お子さんの場合は口・顔面の成長発育が盛んな大事な時期です。もし歯の交換や顎顔面に悪い影響をもたらす癖など何らかの障害があるならば、少しでも早く見つけて処置することが必要になります。

出来れば行きたくないとお思いの歯科医医院ですが、行けば行っただけ、いやそれ以上に健康を守ることに役立つのです。



## 押し入れ、じゅうたん、家具の裏。家の中はカビだらけ！？

カビを退治するには、カビに関する知識も必要です。夏は湿気の増加、冬は室内外の温度差でできる水蒸気の結露が、主なカビの発生原因。カビの発生しやすい場所として、特に注意したいのは水蒸気のたまりやすいエアコンの中が挙げられます。

名古屋市南保健所の調査では、エアコン使用開始10分後に平均250個、最大1000個のカビ胞子が部屋中に飛散するという結果が報告されています。使用前に30分間、使用終了1時間前には送風にし、水滴を十分乾燥させると、カビの発生予防になるそうですよ。

浴室、台所、エアコン以外にも、家の中はまだカビの宝庫。一晩で牛乳ビン1本分(200ミリットル)の汗を吸っている布団も、カビの発生率が高い場所です。日光に当てたり、布団乾燥機などを利用して乾燥させます。布団を入れておく押し入れも、カビの発生しやすい場所です。布団をぎゅうぎゅう詰めにしなくて、押し入れの床と壁にすのこを敷いて空間をつくれれば、湿気が逃げるためカビを予防できます。

意外に目につきにくい家具の裏、照明器具の上、じゅうたんはカビの栄養になるホコリやフケがたまりやすいところ。家具は、壁との間を5センチくらいあけて、風通りをよくしましょう。においばかりでが気になりがちな洗面所は、結露しやすい場所をふき、窓を開けて換気します。

靴においがこもりやすく湿気の多いゲタ箱は、換気のほかに除湿剤をおいたり、使った靴を手入れすることも必要です。窓ガラスに付着した結露は、新聞紙でふきとれば結露を除去できるだけでなく、ガラスがピカピカになって一石二鳥ですよ。

ぬいぐるみも時には日干しにしましょう。洗えるものは洗濯して干すなど、清潔にしましょう。