

♪ 今月のセミナー ♪

7月	11日(水)	11:00~	小児食育セミナー
	25日(水)	11:30~	バランスボール(講師:石井ゆか先生)
	25日(水)	13:30~	小児患者さんセミナー
	27日(金)	13:15~	患者さんセミナー

みなさん、こんにちは。

最近、雨の日が続いたと思ったら、じめじめした暑い日が続き、天候が安定しない日が続いています。

雨の日は気分が落ち込んだり、身体が暑さについていかず調子が出なかったりしますよね？

こんな時は、規則正しい生活を送ることはもちろんですが、

天気が悪くても家の中でストレッチしたり、

足踏みしたりしてなるべく動くようにしましょう。

そして、深呼吸をすることを心掛けてください。深呼吸は自律神経に影響を与えます。

緊張の交感神経が緩んで、リラックスの副交感神経が活発になります。

鼻からゆっくり吸って、口からゆっくり吐きましょう。吐く時間を長くするようところがけてみてください。

今月の健康セミナーの感想

岩井歯科では、院長による健康セミナーを行っています。セミナーで得た知識を、ご家族やお友達にお話ししていただき、みなさんにお口の健康について知っていただきたいと思っております。まだ参加されていない方、興味のある方は、ぜひご参加ください。

＜感想＞

- ・治療よりも予防をまずしっかりと健康を維持することが大切である事が分かりました。
- ・歯の健康が身体の健康に繋がる事が分かりました。
- ・スウェーデンの医療については合理的で良く、説明も分かりやすかった。
- ・虫歯の原因は食生活が関わってくるとは知っていたが、思っていたより比較が大きかった。
- ・虫歯になってから歯科に行く人が多いので、もっと広まると良いと思った。
- ・予防・未病のコントロールによる自己管理が大切である事が分かりました。
- ・子どもの頃、このようなセミナーを聞いていればよかった。歯を失った今、歯の大切さを感じている。

＜質問＞

- ・甘い物との付き合い方について

→砂糖より、果物などの自然の甘味の方がいいですし、小さい頃からできるだけ味を薄くして(調味料を減らして)野菜やお米から出る自然の甘味をおしえてあげてほしいと思います。もちろん甘い物を控えた方が良いですが、虫歯の原因は、食べ物や食べる回数・時間、虫歯菌の数、歯の汚れなどいろいろなことが原因になります。その為には、唾液検査を行い、自分の虫歯になる原因やリスクを知ってもらい、コントロールすることが大切です。

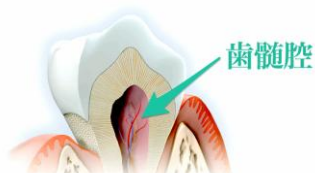
ご参加ありがとうございました！悩みや不安などがありましたらいつでもスタッフにご相談ください。



お天気痛ってなあに？



雨が降ると頭や腰、関節、が痛くなる…そんな経験、お持ちではないでしょうか？
こんな症状を「気候病」「天気痛」などと言います。これには「ヒスタミン」と呼ばれる
痛みや炎症をひき起こす物質が関与しているそうです。実は、歯の痛みも、お天気
によってひき起こされるのです。でも、どうして天気が悪くなると、歯が痛み出すのでしょうか？



たとえば、水をいっぱいに入れたペットボトルを、気圧の低いところに持って行くと、開けたとたん中身が
噴き出してしまいます。これは、気圧のせいで普段よりも内側から外側への圧力が
大きくなってしまふのが原因です。これと同じで、歯の中心には、神経や血管など
が通っている空洞（歯髄腔）がありますが、悪天気によって気圧が変化して低くな
ると、歯髄腔の内側から外側へかかる圧力が大きくなり（内圧亢進）、神経が刺激
されて痛みを生じてしまうのです。

このように、お天気が良い時には痛くなかった歯が、雨が降ると突然痛み始めたりします。また、雨が降って
急に歯が痛み始めた場合でも、実際は歯のどこかに不具合が生じている場合も多いのです。もしかして、気圧
の変化によって生じた痛みは、歯の不具合を教えてくれるサインなのかもしれませんね。

晴れて痛みが取れると、もう大丈夫だと安心してしまいがちですが、気になった事はお伝えください。早
めに見つけて処置すれば、大きな虫歯にもならず、治療も簡単に終わります。また、そんなサインに耳を傾け
ることが、歯の寿命を延ばす事にも繋がっていきます。

お天痛に効く「くるくる耳マッサージ」

1. 耳を軽くつまみ、上・下・横に5秒ずつ引っ張る
2. そのまま軽く引っ張りながら、後ろに向かってゆっくり5回まわす
3. 耳を包むように折り曲げ5秒間キープ
4. 耳全体を掌で覆って、ゆっくり円を描くように後ろに向かって5回まわす



※朝・昼・晩の1日3回行うのが目安

耳くるくるマッサージ



- 1 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ
上・下・横にそれぞれ5秒ずつ引っ張る。

◎頭痛一る



- 2 耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、
ゆっくりと回す。

◎頭痛一る



- 3 耳を包むように折り曲げて5秒間キープする。

◎頭痛一る



- 4 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に
円を描くようにゆっくりと回す。5回行う。

◎頭痛一る