

にこにこ😊新聞

第 23 回
秋 号
2009 年 10 月 発行
編集長 石井



<http://www.hyakuda-shika.com/>

ひやくだ歯科・ファミリークリニック
【診療科目】
一般歯科・小児歯科
インプラント歯科
審美歯科・矯正歯科

日増しに秋も深まり、気温差が3日ほど多くなりました。体調には気を付けて読書にスポーツに芸術にと... 秋を満喫しましょう。

今日の新聞からカラーにバージョンアップしました。

一無 二少 三多

一無・二少・三多を皆さんご存知ですか？

生活習慣病予防協会 池田 義雄先生ご考案の言葉で、

健康な生活のあり方を長生きの方法を、要するに生活習慣病にならない生き方の最も最新の考え方を覚えやすくしてあるんです。

一無(いちむ)とは、喫煙が無いこと。これは、良く言われていますので、あえて触れません。私もそろそろ禁煙し、8年目です。

二少(にしょう)とは、酒と食の量が少ないことです。これは私はまだ守られていません。適量ではおさまらず毎日、食事を食べすぎてしまい、たまに酒もやりすぎる事があります。

最後に三多(さんた)とは、運動・休養・多接です。

運動は後述の様にそれなりに頑張っています。

多接も出来るだけ、色んな人、物、イベントと、接する機会を心がけています。

休養は睡眠。十分とっていますが若干、頑張りがすぎかも。

皆さんも 一無 二少 三多 で自分の生活を見直し、生活習慣を調節してみてください、いかがでしょうか？

一無... 無煙→3点

二少... 少食→2点

少飲→2点

三多... 多動→1点

多休→1点

多接→1点

10点満点で健康的な生活習慣として考えてみてください。

0~3 危険です。生活習慣の改善をお勧めします。

4~6 普通です。出来る事から始めていきましょう。

7~10 すばらしい。今後も継続されて頑張って下さい。

(この点数は、私が付けたモノですので、目安として考え下さい。)

百田 昌史



歯科衛生士 浦見子
ちよと
ために話す



わがからには歯を
あたらはに
聞てお



「小児用 フッ素入り ハミガキ粉」

ハミガキ粉にフッ素が入っている、よく聞きますよね。そのフッ素、人間の身体とくに歯や骨を丈夫にします。一度脱灰(歯の表面が白くぼろぼろになること)した部分をもとの歯の色にもどしたり、歯の表面を強くし虫歯予防に効果的です。

でも、フッ素が入っているから、何でも使っている、と言うわけではありせん。大切なのは、フッ素の濃度なんです。スーパー・ドラッグストアで ハミガキ粉のパッケージ裏を見てみて下さい。000 ppmF とよく書いてあります。濃度は 100~1000 ppmF という種類があります。年齢に応じて濃度の選択と使い方を変化させる必要があり、うがいがよくできな、乳幼児には低いものを、うがいができる小児には 500~950 ppmF と、また ハミガキ粉の使用量、ハミガキ後のうがいの回数など、使用方法をよく読んで、かえる必要があります。あと ハミガキ後はホームジェル(フッ素+フ化第一スズ)が入った予防グッズもありましたので、ためして下さい。



百田歯科で販売している おすめり フッ化物配合ハミガキ剤「チェックアップ」

(薬用成分) NaF (950 ppmF)
甘味剤 キシリトール
研磨性 RDA60(低研磨性)
※3歳以下には、アップル香味、ストロベリー香味は使用不可

(特長)・フッ素が再石灰化を促進し、う蝕の発生・進行を予防します
・高分散性ソフトペーストなので、フッ素が口腔内すみずみに広がります
・低発泡・低香味で長時間フッ素が口腔内に残ります
・甘味剤としてキシリトール(う蝕の原因となる酸を産生しません)を配合しています
・歯や歯肉にやさしい低研磨性です。

歩くこと

サラリーマンは1日に平均3000歩 歩くそうです。健康の保持には1日1万歩と言われます。

昨年 私も、1日仕事中にどれだけ歩いているか、万歩計を付けて計ってみました。自分では以前から良く動く方と自負していましたが、結果は3000歩から4000歩と意外に歩いていませんでした。結局 所詮 家の中の仕事ということでしょう。それから仕事中はなるべく座らないように努めて4000歩から5000歩それでも一歩には程遠く、よって仕事後のウォーキングをすることになりました。歩き出して一年おかげでやや高めの血圧も安定し、頭痛などもあまりなくなりました。皆さん私と同じように意外に歩いていない事に気が付かない人が多いようです。

今日の新聞広告に「元気に歩くということは、前向きに生きることです」と書いてありました。いいですね。

私はと、いうとウォーキングからジョギングになり、ジョギングから最近では、サイクリングになりつつあります(笑) 努めて体を動かしましょう。

左の写真は、今日届いたばかりのサイクリング用、ヘルメットです。

(ウォーキング → ジョギング → サイクリングへ)



虫歯を見つけたら、どうして出来たか患者さんと一緒に歯を持って考えてあげる。そして治療につなぐそれが...

100

百田歯科 ファミリークリニック