

# よしなか歯ツピー通信

発行/よしなか歯科クリニック 住所/〒564-0036 吹田市寿町 2-5-7

ホームページ/<http://www.yoshinaka-dc.com/> 電話/7894-6480



## 我が家のコロナ奮闘記

大阪全体ではコロナも終息傾向にあるようですが身边にコロナはとても流れていて、我が家も子ども2人(5歳と14歳)が感染して自宅療養を経験しました。療養期間中を通して私も主人も症状もなく陰性でした。

自宅療養での対応は長女14歳には隔離ができるけれども次男5歳には隔離は難しいので「隔離はせずに一緒に過ごしました。

主人が食事、消毒対応。

私がお世話担当と消毒対応し、長男は消毒対応しながらの生活が始まりました。

▼手指消毒の徹底

▼感染者のトイレ使用後は消毒

▼タオルは共用せずペーパータオル使用

▼空間除菌(次亜塩素酸水を各部屋においてたり、タオルに染み込ませてかけていた)

▼マスク着用

▼歯磨きはお風呂で仕上げ磨き(エアロゾルの発生を少なくする為)

▼お風呂も消毒に気をつけました

ずっと家にいるとストレスがかかるので次男からは「外には行けないの?幼稚園、明日行く?」毎日聞かれたので「皆にうつってしまう風邪だからもう少し家にいようね」という早く日常生活に戻れたらいいなあと思いながら折り紙や絵の具、ゲーム等して過ごしていました。長女も学校を休み授業がおくれないように準備したりと大変でした。幸い2人とも4日程で解熱し回復したのでよかったです。

家族みんなコロナになると大変だけど消毒の面では楽とか聞いたりしたことがありました。家族感染をいかに少なくしようか…と逆に湧き上がり結果2人でおさまりました。

こんな時だからこそ、わからない事は色々な人に聞いてもらいながら対応してきた事がよかったです。完全なコロナ収束はまだ先なので気をつけて生活したいですね。



## 歯にまつわる 豆ちしき

### 音楽が歯痛を和らげる！？

待合室や診療室でクラシック音楽が流れている歯科医院は多いですよね。実は、音楽は心を落ち着かせ痛みを和らげる効果があると言われています。

例えば、治療が難しい慢性痛は音楽を聴かせることで効果的で、特定の音楽を聞くことによってセロトニンやβエンドルフェリンといったホルモンが分泌され、自律神経が整い、痛みが和らげられるそうです。また、美しい音楽を聞くことによって脳の一部が活性化し、脳に伝わる痛みを緩和させる「聴覚性痛覚消失」という現象も確認されています。

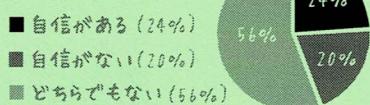
ただし、音楽で痛みが緩和されてもむし歯は治るわけではありませんから、歯痛があったら早めに歯科医院を受診するようにしましょう。



### 小学生が歯や口で気に なっているところは？

#### 歯の健康に自信がある 小学生は全体の24%

自分の歯の健康に自信があるか？という問いに対し、「ある」と答えた子は全体の24%、「ない」と答えた子が20%になっていました。



#### 自分の歯や口で 気にしているところは？

自分の歯や口で気しているところへの問い合わせでは、歯並びと答えた子が最も多く44%、次いでむし歯30%、歯の汚れ28%という結果になりました。どちらかというと、見た目に關係したものが上位を占める結果となりました。

**むし歯ゼロに  
するには  
歯みがきが  
とても大切**

歯みがきはむし歯の原因となる歯垢をかき落とし、歯の歯質を強くする目的もあります。乳歯でも永久歯でも、生えたての歯はまだ不完全で、成熟するには2~3年かかるといわれています。永久歯がすべて生えそろう幼児期から中学生までに歯をいかに大切にできるかが、大人になっても丈夫で健康な歯を保てるかどうかの分かれ道になるでしょう。

\*このアンケート調査は「ライオン株式会社」「ライオン歯科衛生研究所」らが共同で開催している「学童歯みがき大会」に参加した小学生1118人にアンケートを行った結果です。

## 世界おもしろ事情

### 世界の美術館



今回は芸術の秋にちなんで、世界の美術館についてお話しします。

#### ■ルーヴル美術館(フランス)

世界最大級の美術館としても有名です。「モナ・リザ」「ミロのヴィーナス」など誰もが知っている芸術品の数々が展示されています。

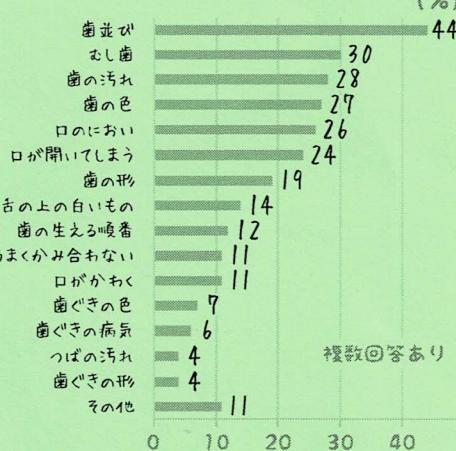
#### ■大英博物館(イギリス)

古今東西の国々の美術品や考古学的遺物など約800万点を所蔵。1753年の創設以来、入場料無料で観覧できる美術館です。

#### ■メトロポリタン・ミュージアム(アメリカ)

先史から現代に至るまで約5000年以上にわたる歴史的な文化遺産を所蔵しています。作品は300万点を誇り、日本画家・尾形光琳の作品も展示されているそうです。

歯ブラシなどの生活用品を販売しているライオン株式会社が小学生を対象に行なったアンケートで「小学生が自分の歯や口のことで一番気しているところ」を調べたものがあります。今回はこのアンケート結果を紹介させていただきます。



#### 1日の中で 歯をみがくのはいつ？ (%)



■毎日 ■週4~6日 ■週1~3日 ■みがかない