



— 『魂は頑固であれ。心は柔軟であれ。そして、身体は活発であれ。』 —

住所 札幌市中央区宮ヶ丘1丁目2-1 電話 011-631-0010

<http://www.jingumae-dc.jp>

桜の咲く季節になりましたね。進学、就職、転居など環境が変わる節目の月でもあります。ぜひ若者には、気持ちも晴れやかに明るい未来へ突き進み、コロナなんかには負けてたまるか！という強い精神力と豊かな創造力を身に付けていたいただきたいと思っております。私が東京の歯学部に進学したのは、20年以上も前になりますが、転居当日は、地下鉄サリン事件が起こり、翌日には地震がありました。携帯などまだ普及をしていない時代で、引越し荷物もまだ届いていなかったのですが、なぜか鞆にポーダブルラジオをもっていたんですね。ラジオ片手に不安の日々を過ごした思い出があります。でも今思えば、色々経験し悩み考え、自分自身の答えを出していくことが、今の自分自身を支えているんだと思います。このコロナの時代なんて誰もが想像しえなかった出来事だと思います。そのコロナとの戦いに逞しく生きる。今まさにその精神力が培われているのです。そして今までに会った仲間やお世話になった方々に感謝し、そしてこれから出会う人への信頼が、未来の自分自身を育ててくれることになるので、ぜひ今の希望に満ち溢れた時期を大切にしたいですね。

さて、私はこの時期は、花粉症との戦いが待っています。診療中は、マスクにゴーグルと準備はすでに整っています。花粉症対策の飲み薬も万端です。いざコロナ！いざ花粉症！で暫し戦ってまいります。皆さんは花粉症大丈夫ですか？

そうそう、最近副鼻腔の蓄膿症が流行っているように感じます。なぜか？みなさん、マスクを毎日交換していますか？口から発する声や咳、どれだけ口からの飛散があるでしょうか？マスクをすることで、飛散を防いでくれますが、マスクの裏側には、たくさん細菌が付着しています。使用時間が長くなるとそれだけ、細菌が増殖したものを、また鼻から吸うことになりま。副鼻腔は、ほこりを排除したり、換気をしている組織なのですが、四六時中マスクをすることでその機能も十分に発揮できないのかもしれない。マスクは、自分から他人への飛散、他人から自分への飛散、そして自分から自分自身への飛散にもご注意ください。

○ ● ○ スタッフ情報 ○ ● ○

こんにちは。歯科衛生士の藤井です。だんだんと暖かくなり、やっと春らしくなりましたね。昨年に続き、今年も大勢で集まったのお花見は難しそうですが、もう少し気温が上がったら外に出て散歩も楽しめそうです。昨年は、昆虫やつくしを探しながら楽しむ「お散歩ビンゴ」が子供達に大盛況だったので、今年も何か楽しみながら春を感じられる遊びができたらいいなと思っています。



◇ ◆ ◇ 耳より情報 ◆ ◆ ◆

こんにちは。歯科衛生士の山内です。やっと雪解けも進み過ごしやすくなってきましたね。今回は、唾液の作用についてお話しします。唾液は自浄作用(食べかすや歯垢を洗い流す)、抗菌作用(口腔内の細菌の増殖を抑える)、消化作用(デンプンを分解して消化しやすくする)、pH緩衝作用(中和作用で虫歯を防ぐ)、粘膜保護作用(粘膜をムチンが保護し発声をスムーズにする)、溶解凝集作用(食塊を飲み込みやすくする)、再石灰化作用(歯の表面を修復し虫歯を防ぐ)、粘膜修復作用(粘膜の傷を治す)など沢山の働きを持っています。唾液が減少すると、虫歯や口臭の原因になってしまいます。よく噛んで食べるようにしたり、こまめに水分補給をすることも大切です。マスクをしていると水分補給が疎かになりがちですが、少し意識して水分を摂るようにしてみましょう♪

今月の言葉

「魂は頑固であれ。心は柔軟であれ。そして、身体は活発であれ。」

