

# かわむらばん

No. 137 2020. 9. 5 発行



9月に入っても日中はまだまだ暑いですが、ずっとマスクをしていると、のどが乾いても気が付きにくく、「マスク熱中症」になりやすいそうです。また、マスクだと話をするのがおっくうになって、お口の中の唾液の分泌が減り、むし歯や歯周病のリスクも高まります。対策としては、小まめに水分を摂る。マスクを外せる場では外してみる。キシリトール入りのガムやタブレットを食べる、などがあります。「withコロナ生活」は、まだまだ先が長そうです。かからなければ一番ですが万一かかっても重症化しないよう、お口の中をいつもキレイしておきましょう。

9月21日は敬老の日 22日は秋分の日

20日 日曜日と合わせて かわむら歯科も3連休となります。「暑さ寒さも彼岸まで」として一年で一番良い季節ですね～

地区の敬老会は、今年は中止のところも多々と思いますが、各自が身近な高齢者の方に感謝の気持ちを伝える日にしませんか？

戦時中や戦後の苦勞話などを聞くのは、若い人にとっては貴重な体験です。

かわむら歯科でも、85才以上で元気に定期検診に通って下さっている方の会

「いきいきクラブ」のメンバーの方には、年に1回敬老の日の記念品をプレゼントしています。

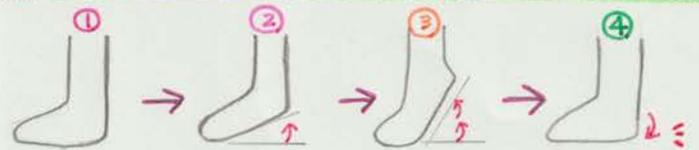
もうすぐ85才になる方には、お声掛けさせていただきますので、是非「いきいきクラブ」にご入会下さい。

そして、当院の患者さんの中には、今年100歳になる方もいらっしゃるそうです。つい先日までむし歯の治療に来られたKさん「100歳のお誕生日おめでとーございませう！」美味しくかんでますお元氣に

## 骨粗しょう症予防にかかと落とし体操をご紹介します。

体の骨は、使わないとどんどん骨密度が低下し、すかすかになって折れやすくなります。お家の中でもできる簡単な体操で骨を強くしましょう。お子さんから高齢の方まで何歳でもできる体操です。

- ① イヤテーブルにつかまえて立ちます。
- ② つま先立ちになりかかとを少し上げます。
- ③ さらにかかとを上げて背骨をのびのびと伸ばします。
- ④ かかとに重心をかけたままストンと落とします。



- ⑤ 10回くり返して1セットとし、1日3セットやりましょう。

お口の中も同じで、あごの骨はカチカチという刺激が来ないとどんどん溶けて薄くなってしまいます。歯が欠けた部分は入れ歯などで補って、お口全体でしっかりとかめるように

しましょうね。

入れ歯でお困りの方、

ご相談下さい。

