



地域一番の歯科医院を目指しています。

20号

山本歯科医院通信～「おだいに」～

2006年6月号



この「おだいに」では最新の歯科の話題や、皆さんが普段疑問を持たれている事柄等についての情報を提供したいと思っております。こんなこと聞いてみたい、あれってどうなんだろう？そんなことがあればどんどんリクエストしてください。バックナンバーも待合室にあります。

人の命を救う-AED-

AED: Automated External Defibrillator (自動体外式除細動器)
～心臓電気ショックの器械です～

最近では愛知万博会場やデパート、公共施設などにもたくさん設置され、市民に認知され始めています。

もし、目の前であなたの愛する人が倒れたならば「あなたは救えますか？」。

心臓突然死は、心臓が不規則にケイレンする心室細動によって起こります。愛する人の命を救うためには、すぐさまAEDにて除細動を行うことが、唯一の救命手段です。

目の前で愛する人が倒れたならば、すぐさま「意識と呼吸の確認」を行ってください。意識と呼吸がなければまず“AED”で除細動を行ってください。手もとにAEDがなければ、救急車が到着するまで、心臓マッサージを続けてください。



心室細動になると心臓がけいれんし、ポンプとしての役割が果たせず、助かるチャンスは1分経過するごとに約10%づつ失われ、10分後にはほとんどの人が死に到ります。この心室細動を正常な状態に戻す唯一の方法は除細動(心臓への電気ショック)です。そこで、早期の除細動ができるAEDの使用が必要となり、素早い除細動は社会復帰の鍵にもなります。

AEDを使うことで、突然死を防ぐことができるのです。AEDは除細動が必要かを判断し、救命の手順を音声にて指示します。AEDは除細動を含めた救命行為が**簡単に**出来るように作られています。



稲沢市でも普通救急救命、AEDの使用法の講習会をしているようです。毎月19日、9:00～12:00 中学生以上 無料
詳しくは「いなざわ広報」をご覧ください。

下記のロゴマークは、AEDの設置場所を示すのではなく、建物内、敷地内にAEDが設置されていることを示すマークです。

現時点では、一般市民にAEDの存在を知ってもらうことが大切と考えます。

“まず、AED”



本文は日本光電社のホームページを参考にしています。



今回の裏面の担当は浅田有輪(左)と中山孝美(右)です。彼女たちスタッフも頑張っています。

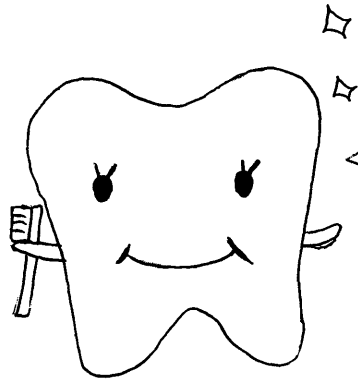


山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571
<http://www.ne.jp/asahi/yamamoto/shikaiin/>



フッ素とはなに??

フッ素とは歯の質を強くするためのものです。
 フッ素が一番効果的な時期は、乳歯や生えたばかりの永久歯です。
 生えて時間がたった永久歯の表面はすりへり平ら  になっているのですが、
 乳歯や生えたばかりの永久歯は歯の表面がデコボコ  になっているため
 虫歯になりやすいのです。一方フッ素の取り込みは良いと言えます。そのため
 12歳くらいまで、定期的にフッ素を塗るとよいでしょう。



- ※注意しよう!! ※
- ・フッ素を塗った後20~30分は飲食、うがいはしないようにしましょう。
 - ・フッ素はあくまでも予防のためなので虫歯にならないわけではないではありません。ハミガキをしっかりとすることが大切です。
 - ・一度では効果が少ないため、1年に3~4回定期的に塗る事をおすすめします。

担当 浅田

「食育」で強い歯育て

食育とは・・・私たちの食生活は、インスタ食品や加工食品などが多くなり好きな物だけを
 食べる事があたり前になり、そのうえ過食や拒食、食品アレルギーなど多くの問題が
 発生しています。「食育」はそうした時代の風潮を見直し「子供に正しい食生活
 を身につけさせていこう」という考え方です。

- 『カルシウムたっぷりの食事』
- ・強い歯を作るには歯を育てる栄養、中でもカルシウムが大切です。牛乳・乳製品にはカルシウムが多く、しかも吸収が良いという利点があります。
 - カルシウムの多い食品 → 豆腐・じゃこ・ごまひじき・牛乳・小松菜 大根の葉

- 『カミカミ・モグモグおやつは良いおやつ』
- ・1回の食べる量を決めて食べましょう。
 - ・甘さかいつまでも残るおやつは注意しましょう。
 - ・あごを使ってよくかむおやつを食べましょう。
 - ・歯にくっつきやすい食品はできるだけ避けましょう。
 - 甘くないおやつ → 焼き芋・おにぎり・お好み焼
 - カルシウムたっぷりのおやつ → 煮干し・チーズ・ヨーグルト
 - かみごたえのあるおやつ → リンゴ・グミ・キャンディー・昆布

『歯の自浄作用を取り戻そう』

今の子供達は野菜嫌いがかみ立ちます。繊維質の多い食品はしっかり咬まなければ食べられません。
 繊維質をしっかりと噛むことは、ちよと、タワシで歯の表面をこするような効果があります。それによって歯が
 自然にきれいになるのです。よく咬むと唾液の分泌が促され、十分な唾液で口の中の汚れが
 洗い流される事が期待できます。このような働きは人間をはじめ動物が本来持っているもの、
 ぜひ取り戻したい作用です。好き嫌いをなく食べ味への感受性も豊かな子供を育てることも大切なことです。
 両親はじめ周囲の大人が協力して丈夫で強い歯の子供を育てましょう。 担当：中山