

あなたのうがい、正しくできていますか

◆ 歯科診療の間には何度か患者さんにうがいを促す場面があります。いつも何気なくするうがいですが、私たち歯科衛生士は、皆さんのうがいの仕方を気にかけています。

◆ ご高齢で筋肉の衰えがある方はもちろん、若い方の中でも、正しくうがいが出ていない方を見かけします。

◆ これは、口の周りの筋肉や舌が上手に使えていない状況なのですが、多くの方はそのこと自体に気付いておられません。

◆ まずは意識をすること、うがいの改善につながる一歩になるかもしれません。次のポイントをチェックしてみましょう。

◆ 口に含む水の量が少なくなっている

◆ 1・2回ブクブクすると水を出したくなる

◆ ブクブクの間、含んだ水が口から漏れる

◆ ブクブクしている水の音が聞こえない

えがお



◆ 口に水を含んだら顔を振っている

◆ 以上の中で当てはまることがあると、口の周りの筋肉や舌の動きが弱まっている可能性があります。

◆ そもそもうがいには2種類あります。

① **ブクブクうがい**
水を含み頬、唇を膨らませ口の中を清潔にする

◆ 口の中の汚れや菌を洗い流します。食前にブクブクうがいすることで頬や舌、喉の筋肉を覚醒させてくれますし、口の中を潤し、食欲増進の効果が期待できます。更に唾液腺と歯肉が刺激されるため、自然な唾液分泌と歯肉の血行促進につながります。

◆ 食事中に頬の内側を噛んでしまう、食べ物や飲み物



①ブクブクうがい

◆ が喉につかえるなどのトラブル防止にも役立ちます。

◆ ブクブクと素早い流水をつくりうがいをしましょう。



② **ガラガラうがい**
上を向いて喉の奥を洗う

◆ 喉に付着した菌やウイルスを洗い流してくれる効果があり、風邪や感染症の予防につながります。

◆ 水を含み、首を軽く後屈させます。喉の奥にうがいのお水が落ち込まないように、喉の周りの筋肉に力を入れながらガラガラと水を動かします。

◆ 勢いよく上を向くと首を痛めることもあるので、ゆっくり後ろに後屈させましょう。

◆ このようにうがいには様々な効果がありますが、よく患者さんからは、「ブク

編集・発行
【年4回季刊紙】

西東京生協歯科
〒202-0001
西東京市
ひばりが丘
2-6-29
Tel :
042-439-0071
fax :
042-439-0085

診療内容
かかりつけ歯科医
小児歯科
訪問歯科
歯科口腔外科



えがおはこちらから
HPでも見られます!

看板リニューアルのお知らせ

西東京生協歯科では今年度初め頃から、ずっと看板のリニューアルについて話し合っていました。2015年3月に開設してから、9年目となり、看板も経年劣化し、さらに歯のマークがなく、歯科であることが分かりにくい看板だったので、歯のマークをあしらったデザインにリニューアルすることになりました。

完成イメージ



10月中旬には工事を終える運びです。心機一転、地域の皆さんにますますご利用いただけるよう、職員一同努めてまいります。今後ともよろしくお願ひします。

◆ ブク」と「ガラガラ」どちらを先にやった方がよいかと聞かれます。

◆ まずは、ブクブクうがいので口腔内の汚れや菌をすすいでから、喉や気管の洗浄をするガラガラうがいをお勧めしています。ガラガラうがいを先に行くと、口の奥のウイルスや菌を喉の奥



②ガラガラうがい

◆ に流し込んでしまうので、ご注意ください。

◆ これからは新型コロナウイルスだけでなく、様々な感染症が流行する季節です。ブクブクとガラガラを意識して使い分けてみて下さい。

◆ さらにうがいには、口唇閉鎖力を鍛える効果があります。「筋肉を動かすぞ」と意識的に数十秒うがいをすることで、唇や頬の筋力アップ、食べこぼしの改善、ほろい線の改善にも効果的です。

◆ 早速今日から試してみたいかがでしょうか。

（西東京生協歯科・歯科衛生士長・栗島純子）

～連載＊私と民医連～



津波到達時間で時が止まった荒浜小学校の時計

2011年3月11日から12年以上が経ちましたが、それぞれの思い出の中にあの日の記憶は忘れられないものとなっていると思います。私は、東北大学歯学部入学とともに縁もゆかりもない仙台で6年間暮らし、緑豊かなこの街が大好きになり、今でも第2の故郷のように感じています。卒業後は東京医科歯科大学で研修を経て一般開業医勤務や家庭の事情で海外に住んでいたりと、民医連とは関わりなく過ごしていました。

そしてあの日がやってきました。数日連絡がつかなかった仙台の友達は皆無事でしたが、食べ物やガス・水道というライフラインのストップなど、過酷な生活は想像を絶しました。

母校の建物は傾き壁にひびが入り、歯科診療台などの設備も壊れ診療はできなくなりました。沿岸の歯科で勤務していた先輩は同僚患者さんとともに津波で帰らぬ人となりました。自ら



去る6月に訪れた仙台市立荒浜小学校(2016年廃校)2階部分

被災した母校の同窓生が検死などの辛い仕事をしていると知り、自分も何かしたいと居ても立っても居られない気持ちになりました。しかし、被災地から遠く、幼い子どもがいる身では出来ることも限られるため、地域のボランティアセンターに登録して支援物資の仕分けなどに参加しました。

2011年7月、縁あって小平のみその歯科に入職し、初めて訪れた時、小石先生(西東京生協歯科現所長)達が民医連の歯科事業所として被災地に赴き活動してきた報告が掲示してありました。ここでなら自分の求めていることが出来るのではないと思いました。

2015年3月からは西東京生協歯科の立上げにも携わり、民医連の理念や役割など日々の診療や活動を通して学びながら、ひたすら目の前のことをやってきて今に至ります。

今後とも職員と共に患者さんの立場に立った歯科医療を通して、地域の健康づくりに貢献していきたいと思っています。

(西東京生協歯科・副所長・飯村みゆき)



ひばりが丘さくらの道公園 足つまエリア

(西東京生協歯科・歯科衛生士・小川さおり)

暑い夏が終わり過ぎやすくなったにもかかわらず体調がすぐれないのは、秋バテかもしれません。

そんな方にオススメなのが、ひばりが丘中学校に程近くのひばりが丘さくらの道公園です。

園内には様々な健康遊具があります。

私の一押しは全長30Mの足つま歩道です。ゴツゴツした小石が敷き詰められその上を裸足で歩くことでつぼが刺激されます。痛みを感じる原因は老廃物の蓄積と健康上のトラブルが考えられ、つぼの刺激で体の各器官の活性化、血行促進、新陳代謝の活性化、自然治癒力の維持、向上が期待できるかと。

運動の秋、健康遊具のある公園にお出かけしてみませんか？



今年も 西東京プレミアム応援カードがご利用いただけます



西東京市民の皆さまへ

西東京市は、電気・ガス・食料品価格等の物価高騰の影響を受けている市内生活者の生活応援を目的に、昨年度につづき2回目となる「プレミアム応援カード」を発行します。

西東京生協歯科は、昨年に続き、今年も参加店舗として登録いたしました。

窓口のお支払い(保険診療・自費診療・歯ブラシなどのお買い物)にご利用いただけます。

西東京市民の方で応援カードをご利用になりたい方は、受付スタッフにお申しつけください。

期間は2023.11～2024.1月までの3か月間です

