あなたの歯大事にしてますか？

６月４日から１０日までは、歯の衛生週間になっています。一般的には６月４日は虫歯の日や虫歯予防の日と思われがちですが、実は歯の衛生（口腔衛生）に関心を持ってもらうための１週間なのです。

今回は６月４日にちなんで虫歯についてお話したいと思います。虫歯は、歯が虫歯菌に感染し、菌が硬い歯の表面を溶かす病気です。原因は、口移しでの食事によって引き起こされます。特に小さい頃に親や祖父母からの口移しや同じ箸や食器を共有することで感染経路となります。感染してもしっかり歯磨きをすれば、虫歯を引き起こすリスクは減少します。ただし、１度虫歯が起これば、治療するしかありません。虫歯にフッ素や虫歯進行止めの薬を塗っても、虫除けスプレーみたいなもので、瞬間的にしか効果はありません。フッ素塗布は虫歯予防の効果的な方法ですが、虫歯そのものには効果はありません。また、虫歯進行止めの薬も同じく効果はありません。

１番大事なのは、虫歯になったら早めに治療するということで、１回ごとの治療に十分な時間をかけてきちんと治療する他に方法はありません。子どもでも大人でも基本的には同じで、完全に虫歯を除去し、治療が終わったらしっかりと歯を磨き、口の中を清潔に保つように心がけるだけです。皆さん、歯磨きを頑張って下さい。

（文責：歯科医師　宇野孝裕）

歯磨きのここに気をつけましょう！

◎全体的に何となく磨くのではなく、1本1本、確実に磨いていく。

◎横だけでなく上下にも歯ブラシを動かし、歯ブラシも横向きだけでなく、マイクを持つように縦に持って磨く。
（常に一定方向に磨くと確実に磨けていない部分ができますので、上下左右、またグルグル回すように磨く）

◎歯ブラシの毛先部分を歯、または歯と歯肉の境目に直角（90度）に軽くあてて、力を入れすぎず、大きく動かすのではなく小刻みに、軽く振動させるように磨く。
（力を入れて磨くと歯ブラシの先が開いてしまい逆にきちんと磨けません）

◎毛先が開いた歯ブラシでは歯磨きの効果が激減するので早めに交換する。

そとがき

発行　阿蘇温泉病院
愛・ライフ内牧
茶寿苑

診療日時　月・火・木・金曜日…8:30～19：00（13:00～14:00は昼休み）
土曜日（第2・4週）…8:30～12：30

平日は夜７時まで診療しています。

お問い合わせ　阿蘇温泉病院　電話(0967)-32-0881(代)

歯科では一般診療のほかに、歯の移植や小矯正なども行っています。また、基本的にはインプラント治療はお勧めしていませんが、ご希望の方がいらっしゃいましたら、一度ご相談下さい。手術を行うこともできます。詳しくはお問い合わせ下さい。

６月２１日（日）
当院が
当番病院です

『自宅介護や退院後の在宅生活に困っていませんか？』

愛・ライフ内牧は介護老人保健施設として、退院後からの在宅復帰に向けた入所リハビリの提供をし、さらに住み慣れた環境でより長く、生き生きと在宅生活が継続出来るように、短期入所時のリハビリや通所リハビリと一貫したリハビリを提供できる体制を整えております。

また訪問リハビリにて、ご本人様への生活動作指導やご家族様への介護指導、更にご自宅を訪問し、住宅改修にて住みやすい環境作りや適切な福祉用具の導入のアドバイスなども行っております。

どうぞお気軽にご相談下さい。

愛・ライフ内牧のリハビリに関して来月号にて詳しくお伝えする予定です。

…お問い合わせ…
愛・ライフ内牧
TEL（０９６７）３２―５５１１

※「そとがき」とは外輪山を意味する古語です。

坂梨会ホームページアドレス　http://www.asospahp.jp/

田うるおい　蛙喜ぶ　阿蘇平野

新型インフルエンザをご心配の方へ！

直接、医療機関を受診されないようお願いします

他の患者様への感染拡大防止のためにご協力下さい

新型インフルエンザの疑いのある方は、

新型インフルエンザの発生国に渡航された方で、滞在から10日以内にインフルエンザ様の症状
1．鼻水・鼻閉　2.のどの痛み　3.咳　4.発熱などのある場合

保健所に「発熱相談センター」が開設されました。必ず、最寄りの「発熱相談センター」に電話いただき、医療機関の受診についての指示を受けて下さい。
なお、上記の方に濃厚接触がある方も同様です。

発熱相談センター（TEL0967-32－0535）阿蘇保健所

阿蘇郡市医師会・熊本県医師会

新型インフルエンザにご注意を！

皆さん、すでによくご存知のことと思いますが、現在世界中で新型インフルエンザが猛威を振るっています。また日本でも、関西圏を中心に感染が確認されています。

新型インフルエンザは、「飛沫感染」と「接触感染」によって広がっていきます。これ以上、感染を拡大させない、そして感染しないためにも個人でできること「手洗いやうがい」「咳エチケット」「必要のない外出は控えるなど」による対策が必要です。

もし万が一「感染したのでは…」と思われる場合には、すぐに発熱相談センターに連絡をして下さい。当院や各医療機関では、感染拡大防止のため診察できませんのでご理解下さい。

新型のインフルエンザは誰も免疫をもっていないため、通常のインフルエンザに比べると感染が拡大しやすく、多くの人がインフルエンザになることが考えられます。情報は国や地方自治体から随時公表していますので、それらの情報収集に努めることも必要です。

注意をしすぎることはありませんので、各々が意識して気を付けることが大切です。

「妊婦さんとノルディックウォーキング」

六月十四日に当院主催で開催予定です。今後も楽しい企画をご用意していきます。

看護の日　作品展　ただ今開催中

７月３日まで病院１階に展示中

患者さんやご家族、職員などの作品を多数展示しています。
作品は水墨画や刺繍、竹細工など様々です。
リハビリを兼ねて作られたものや趣味で製作されたものなど力作ぞろいです。ぜひご覧になって下さい。

カメラサークル
「コスモス会」写真展

地下道にて開催中です。

ホームヘルパー2級講座　受講生募集

申込期間　7月1日～7月10日まで（日曜を除く8時30分～17時まで）
愛・ライフ内牧（電話：0967-32-5511）　担当　上田まで

持参物　写真1枚（免許申請用）
印鑑　シャチハタは不可
受講料　47,000円

講義日程（予定）
講義　7月末～11月上旬の18時～20時・21時
実習　11月上旬～12月中旬（4日間）
修了式　12月下旬

編集後記

川柳でも詠んであるように、この時期、寝る時などに蛙の声がよく聞こえます。阿蘇の人間からすれば当たり前のことですが、実はそれ自体、昔から変わらないものがあるという素晴らしいことなのではないでしょうか。たまには鳴声に耳を澄ましてみるのもいいかもしれません。（広報課）

４コマ漫画の担当は野尻史子さんです。