

# おじょのしんぶん



の 話

～宇宙飛行士とむし歯の話～



日本人宇宙飛行士の池井亀美也さんが宇宙船「ノーズ」に乗って宇宙へ行ってから2ヶ月が経ちました。宇宙飛行士ってカッコイイですよ。憧れている人も多いと思います。1度宇宙へ：行くとすぐには帰れません。もし、宇宙にいる間に歯が痛くなってしまったらどう思うと思いますか。

宇宙飛行士でもさまざまな訓練をしてそれぞれの試験に合格した人だけが宇宙へ行けます。歯科医師だからと付いていくことはできません。だからこそ、出発前に治療をあべて終わてなくてはいけないのです。むし歯があっても治療をしなければ大丈夫です。ただし、訓練中の健康診断でむし歯が見つければその時点で不合格になってしまうので、日頃からケアに気を遣う必要があります。宇宙では作業のある場所によい気圧が変化しますのでその減圧環境に耐えなければなりません。このときにむし歯や治療が不十分な歯があるとひどい歯痛が起こってしまいます。もちろん宇宙には歯を削る機械はありませんし、無重力の状態では治療をすると水や削った歯の粉が飛び散って大変になるので、痛みが出たときは痛み止めを飲み、それでも痛いときは別の宇宙飛行士が歯を抜くそうです。実は、この歯を抜く訓練は地上でも行っているそうです。

そうであっても失敗の許されない宇宙での仕事に支障が出ては困ります。むし歯を予防することは誰にとっても大切ですが、将来、宇宙飛行士を目指す方は特にしっかりケアをしてできるだけむし歯が出来ないように頑張りましょう。



朝夕はめっきり寒くなってきました。それに伴い秋の食材を目にするようになっていきました。体を温め体調を崩さないようにしましょう。歯科保健大会は事前予約が必要なものもございますので、気になることは受付にお声がけください。たくさんの方のお越しをお待ちしております。

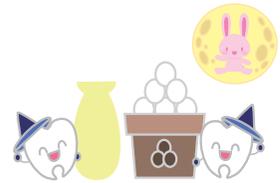
10月		11月	
1日(木)	午後休診	5日(木)	午後休診
2日(金)	午後休診	14日(土)	午後休診
7日(水)	午後休診	19日(木)	午後休診
10日(土)	午後休診	24日(火)	午後休診
22日(木)	午後休診	27日(金)	午後休診
26日(月)	休診	28日(土)	午後休診
28日(水)	午後休診		

予定は変更になる場合がございます。HPにも掲載しておりますので、こちらでもご確認ください。



## 秋の足音

お盆を過ぎたあたりから涼しい日が続き日に日に秋のにおいが強くなってきました。北東北の夏は短いですがしっかりと四季を感じる事ができ、それぞれを楽しめることができます。



今年の夏は手足口病が流行しました。口の中や手足などに水泡性の発疹が出るウイルスの感染症です。多くは乳幼児が発病します。他にもインフルエンザの報告も多くありました。冬のイメージが強いインフルエンザですが1年を通して発症します。感染しないのがもちろん1番良いのですが、それでも予防に心がけていともここからウイルスに入られるか行かない点が恐ろしいです。これから冬にかけて流行が本格化してくるので、休息と栄養のある食事、マスクや手洗いなどの対策も行い症状を最小限に抑えられるようにしましょう。去年は全国でこのよも早く岩手県の流行発令が出されましたので早めの対策が必要そうです。

## 第14回花巻市歯科保健大会 開催日決定!

毎年開催しております花巻市歯科保健大会の今年の開催日が決定致しました。

平成27年11月23日(月・祝) 場所：花巻市文化センター

今年度も講演、園児による演技、8020コンクール表彰や図画・標語の表彰、各種検診も行います。是非足をお運び下さい!おみやげももらえるかもしれませんよ★

当院でも8020の歯科検診を9月末まで行いました。今年、当院では9名の方が該当致しました。最高年齢は92歳です!まだまだお元気!!少し離れた自宅から歩いていらして頂きました。表彰式にもたくさんの方がいらしていましたが、仮に8020が達成できなくても、きちんと噛むことが出来る入れ歯などを入れて口の中の状態を良好に保つことで20本あるのと同程度の効果が得られます。よく噛むことで全身の栄養状態も良好になりますし、脳が活性化され認知症のリスクも軽減あると言われています。岩手は海、山、川がありおいしいものがたくさんあるので、いつまでもおいしく食べ続け健康寿命を延ばしましょう!定期的に検診にもいらしてください!健康なお口の中を保つお手伝いをさせていただきます。



発行 平成27年10月1日  
たむら歯科医院  
岩手県花巻市南城 27-13  
担当：千田 テザイン：菊池