

おじいちゃんおばあちゃん

平成30年7月豪雨災害

例年より早い梅雨明けで、いつも以上に暑く長い夏を感じます。そんな中、7月上旬には、日本の広範囲に大雨が降り、西日本の広島県、愛媛県、岡山県は特に大きな被害を受けました。岩手県でも、2年前の台風10号での被害はまだ記憶に新しいです。洪水や土石流は突然起こります。急な大雨や長雨の時は気を付けましょう。

各世帯に「ハザードマップ」が配布されている地区もあります。自宅や会社や学校、その通勤通学路あるいは、よく行く施設やお店もハザードマップで確認しておく、いざという時にいち早く避難できます。そして、家族で情報を共有しましょう。最近、パソコンやスマートフォンからも各地のハザードマップが見られるようになってきました。旅行や遠くへ買い物に行く時は、その土地に詳しくない事がほとんどです。事前に確認してから出かけましょう。夏は川での事故も増えます。天気やダムからの放流はないかなども調べておくようにしましょう。

予想できない大きな災害もありますが、事前の準備で被害を最小限に抑えられるように、日頃から準備しておきましょう。



ハハハの話 ~歯ブラシの交換時期の話~

普段使っている歯ブラシの交換頻度はどのくらいですか？歯ブラシも寿命はありますし、古い歯ブラシは雑菌もたまります。交換時期はだいたい1ヵ月とされていますが、これはあくまでも目安です。毛先が開いてしまった歯ブラシの刷掃力は6割程度に落ちるというデータもあります。すり減った歯ブラシでは歯垢が十分に落とせないばかりか、手に力が入りすぎて歯や歯ぐきを傷めることにもなりかねません。当てる力は、親指の爪の生え際にそっと押し当てて痛くない程度の強さが良いでしょう。新品の歯ブラシでもすぐに毛先が広がってしまう人は、力が強すぎる可能性があるため気を付けましょう。以下を交換時期の参考にしてみてください。

- 毎月交換する日を決める 
- 毛先が広がってきたら 
- 毛に弾力が無くなってきたら 
- 予備の歯ブラシを準備しておく 

歯ブラシは、汚れ（歯垢）を取るための道具です。歯を爪で引っ掻くと取れる白くネバネバしたものが歯垢です。わずか1mgの歯垢の中には数億～10億個もの細菌が棲みついています。この細菌が唾液中のミネラル成分と結びつくと数日で硬くなってしまいます。これが歯石です。歯石になってしまうと歯ブラシでは取り除くことが難しくなります。

歯石の表面は凸凹していて細菌が付着しやすく、そのまま放置しておくと歯周病に繋がる可能性が高くなります。そこからさまざまな合併症を引き起こすこともあります。

汚れをしっかりと取り除く為に、定期的な歯ブラシの交換はとても重要なのです。



あとかき 暑い日が続いています。水分補給も大切ですが、しっかり食べて十分な睡眠時間を確保することも熱中症予防です。夏は、雑菌も繁殖しやすいです。食べ物は気を付ける方が多いと思いますが、毎日使う歯ブラシにも注意しましょう。キャップ付きの歯ブラシもありますが、使用後は風通しの良い場所で湯かすようにしましょう。

暑い夏を楽しく乗り切りましょう。

発行 平成30年8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



休診のお知らせ

8月	9月
2日(木) 午後休診	6日(木) 午後休診
13日(月) ~ 16日(木) 夏季休診	13日(木) 午後休診
23日(木) 午後休診	20日(木) 午後休診
25日(土) 休診	27日(木) 午後休診
30日(木) 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、そちらでもご確認ください。