



新元号「令和」に決まる



4月1日、「平成」に変わる新元号が「令和」に決定しました。発表の瞬間を今か今かとテレビの前で待っていた人も多いでしょう。

「令和」に込められた意味は、「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ」という思いだそうです。さらに、日本最古の歌集「万葉集」の歌から出典され、令月には、“新たに始めるにはよい月”や“めでたい月”という意味があります。日本人が代表される思いやりの心が映し出されているような美しい新元号だと思います。新元号は、5月1日午前0時施行です。



長寿大国 日本

日本は長寿大国として知られていますが、現在存命中の国内最高年齢は、116歳です。100歳以上の方は全国に約6.9万人、さらに明治、大正、昭和、平成の時代を経験されている方は、8,000人以上と推計されています。

長寿の秘訣は、少しでも身体を動かす事と和食にも関係があると言われていいます。魚や納豆、味噌などの大豆製品やカテキンやビタミンCなどの抗酸化物質が多く含まれている緑茶が動脈硬化やガンの予防にも役立っている可能性があります。

令和はどんな時代になるのでしょうか。未来への希望や目標も健康長寿の秘訣です。



祝日による休診のお知らせ

4月28日(日)～5月6日(月)まで当院は休診となります。ご迷惑をお掛け致しますが、宜しくお願いします。

尚、大型連休期間中の4月28日(日)～5月6日(月)の午前中は、花巻保健センターにて休日歯科診療を行います。緊急の場合はご利用下さい。

今年はラグビーワールドカップが開催されます。岩手の釜石市も会場となり大きな話題となっております。

ラグビーのルールで着用が義務付けられているのがマウスガードです。永久歯は一度失うともう生えてきませんし、折れてしまっても再生することはありません。ラグビー以外でもボクシングやアイスホッケーなども着用が義務付けられていますが、中高校生ではバスケットボールや野球などの競技での歯の外傷が多くなっています。スポーツで失う歯は圧倒的に上顎の前歯です。歯を強く打った場合は脳まで影響が出ることがあるのでより注意が必要です。外傷を防ぐためにマウスガードの着用をお勧めします。既製品のマウスガードもありますが、フィット感や自身で作成する際に高温のお湯を使うのでやけどの危険性もあります。当院では、スポーツ用のマウスガードをお作りしています。保険対象外にはなりますが、歯の模型をとり精密加工形成して作るのでフィット感やかみ合わせの安定性の点で優れます。ネームやロゴ、背番号などを入れたオリジナルデザインのマウスガードにも対応できます。

スポーツは安全に行うことが大切です。自身の安全のためにも適合がよいマウスガードを使いましょう。

スポーツ中の歯の外傷の対処法



抜けた
抜けた歯の根の部分に触らないように拾い、歯の保存液や牛乳に浸けてできるだけ早く歯科医院を受診してください。



欠けた
大きく欠けてしまった場合は、欠けた歯を拾いできるだけ早く歯科医院を受診してください。



4月	5月
4日(木) 午後休診	9日(木) 午後休診
11日(木) 休診	16日(木) 午後休診
18日(木) 午後休診	23日(木) 休診
24日(水) 午後休診	30日(木) 午後休診



あとがき
平成最後のまじょのしんぶんでした。次回の令和最初のまじょのしんぶんも楽しく歯科の事をお届けします。

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。