

まじょのしんぶん

季節の変わり目

年号が令和にかわり早くも1ヵ月が経ちました。桜の花が咲いた頃から気温が上がり、5月下旬には北海道でも40℃近い気温にもなりました。岩手も真夏日の日が続き、身体の体温調整が間に合わず体調を崩している方もいらっしゃるようです。それでも、今年は雨が多い夏と予報が出ています。これから梅雨の時期にもなります。体調管理と共に大雨での災害にも気を付けたいです。

近年、雨による大きな災害も増えてきました。自治体からの情報を軽視しないようにしましょう。今のうちからいざという時の為に準備しておきましょう。



4人に3人が後悔していること

日本歯科医師会の歯科医療の意識調査でこのような結果が出ました。全国の15～79歳の男女10,000人に聞いたところ、日本人の4人に3人が「もっと早くから歯の健診をや治療を受けておけば良かった」と後悔していることが分かりました。後悔しているのは男性よりも女性の方が多く、割合は年々上昇しています。また、歯科健診は人間ドックよりも先延ばしになってしまう人が多いことも分かりました。先延ばしになっている人は、将来に渡って歯の健康リスクも高くなっており、歯や口のトラブルも多くなっています。

むし歯になってしまうとその歯は自然治癒することはありません。また歯周病は、痛みもなく進行していきます。身体の入り口である口が健康でなければ、連鎖的に身体に悪影響が出てきます。後悔する前に歯科健診を受けましょう。



休診のお知らせ

6月	6日(木)	午後休診
	13日(木)	午後休診
	20日(木)	午後休診
	25日(火)	午前休診
7月	27日(木)	午後休診
	4日(木)	休診
	13日(土)	休診
	18日(木)	午後休診
	25日(木)	午後休診

予定は変更になる場合がございます



の 話

～足指とゆびのば体操の話～

暑い日が増えると裸足になる機会も増えてきます。

自分の足はどんな形になってますか？足指でジャンケン出来ますか？足は身体を支える土台です。グー・チョキ・パーが出来ない人は足指が使われていないために足指の力が衰えている可能性が高いです。身体が支えられずバランスが崩れていきます。



危険状態
小指も親指も内側に寄っている
“箱桶型”

黄色信号
小指が内側に寄っている
“三角型”

理想的
小指も親指もパツと開いた
“末広がり型”

普段、学校や職場では靴下やストッキングを履いている人がほとんどかと思えます。1日中締め付けられた足指は、ゆびのば体操でほぐしてあげましょう。体操と聞くと強く伸ばしてしまいがちですが、実はこれが逆効果。強く伸ばすと脳がその部分に信号を出し硬くなってしまいます。あくまでも優しく、ほわっと足指を包み込むようにゆっくり伸ばしてあげましょう。

普段履く靴下も5本指の方がよいのですが、ただ履いても足指を広げなくては意味がありません。足指を広げるゆびのばソックスをおすすめします。当院で試し履きも出来ますので、気になる方はスタッフに声をかけてください。

ゆびのば体操のやり方



床やイスに座って、おこないます

足の指の間に手の指を入れます

足の指の付け根のところで軽くにぎります

軽くにぎったまま足の指を反らします

あとがき

身体の不調が起こった時、口腔内や足に原因が隠れている場合があります。最近では健康に関心を持つ方が増えてきました。是非、口と足もよく観察してみましょう。

発行 令和元年6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