



# すみれ通信 2024年 2月号



2月14日はバレンタインデー。日本では、大切な人へ贈る「本命チョコ」をはじめ、女友だち同士で贈り合う「友チョコ」、自分へ贈る「ご褒美チョコ」など、「チョコレートを贈る日」ですが、他の国では違った習慣があります。

ヨーロッパのイタリアでは、「恋人たちの日」として、カップルがロマンチックな時間を過ごします。その際、男性から女性へプレゼントをするのが主流で、赤いバラやチョコレートをプレゼントするそうです。

お隣の韓国では、日本と同じく、女性から男性へチョコレートを贈ることが多いそうです。また、3月14日のホワイトデーのほか、4月14日「ブラックデー」（恋人のいない人たちを慰め合う日）のほか、11月14日の「オレンジデー・ムービーデー」（カップルでオレンジジュースを飲みながら映画を観る日）など恋愛に関する記念日がたくさんあるそうです。面白いですね！

さて、おいしいチョコレートを食べた後は、虫歯予防のため歯磨きを忘れずにしましょう！

遅ればせながら、年頭に石川県能登地方を震源とする大きな地震が発生しました。まず、この地震で亡くなられた方々に哀悼の意を表します。また、年末・年始に実家などに帰省していた方もいらっしゃるかと思います。被災者の方をはじめ、年初から困難な状況に遭遇された皆さま方に心からお見舞い申し上げます。

すみれ歯科クリニック

Follow me!

Instagram

すみれ歯科日本橋クリニックより

この度、Instagramを始めました。

歯科の耳より情報や診療日のご案内等、随時UPする予定です！

たくさんのフォローお待ちしております！



SUMIRE.DC\_NIHOMBASHI

すみれ歯科  
新宿御苑前クリニック

TEL 03-3351-1686

新宿区新宿1-29-2  
フルール御苑2F

診療日	月～土・日・祝日
*日は矯正・自費診療の特別診療日	
休診日	休診日はお問合せください。

丸ノ内線  
新宿御苑駅 徒歩3分

Webでのご予約も可能です

すみれ歯科新宿御苑 検索

すみれ歯科  
日本橋クリニック

TEL 03-5542-1686

中央区日本橋室町1-11-8  
神茂ビル2F

診療日	月・火・水・木・金・(土)
休診日	日・祝日
*他休診日はお問合せください	

銀座線・半蔵門線  
三越前駅 徒歩5分

Webでのご予約も可能です

すみれ歯科日本橋 検索

すみれ歯科  
小岩メディカルセンタークリニック

TEL 03-5622-7686

江戸川区北小岩6-15-5  
小岩メディカルセンター新館5F

診療日	月～土
休診日	日・祝日

京成本線  
京成小岩駅 徒歩1分

Webでのご予約も可能です

すみれ歯科小岩 検索



※各クリニックごとに予約システムが違います。Webでのご予約の際は、クリニックをお間違えにならないようご注意ください。

## 災害時こそ口腔ケアが大切です！

2024年1月1日「令和6年能登半島地震」が発生しました。

災害時は、慣れない避難生活の疲れやストレスから免疫力が落ちます。水が不足し口腔内が乾燥し、歯磨きの頻度が減ると、お口の中の細菌が増え、虫歯や歯周病のトラブルだけでなく、風邪やインフルエンザなどの感染症のリスクが高まります。中でも誤嚥性肺炎は、全身の健康に影響があります。いつ起きるかわからない災害のために、日ごろから意識し、備えておきましょう。



### ★事前に備えておくこと

避難グッズに口腔ケア用品を入れておきましょう。

- 歯ブラシ…使い慣れた種類の新品を入れておきましょう。
- 液体歯磨き…水がなくても歯磨きができる液体歯磨きがおすすめです。
- その他入れておく目安なもの…歯磨きシート、デンタルフロス、歯間ブラシ、キシリトールガムなど
- ◆入れ歯をお持ちの方
  - 入れ歯ケース…避難所には入れ歯を置く場所がないかもしれないので、ケースを忘れずに！
  - 入れ歯洗浄剤…入れ歯を清潔にたもつことが健康につながります。

※就寝中などの避難では入れ歯を忘れがちです。入れ歯がないと食事はもちろん会話にも困ります。避難の際には『入れ歯持った？』と声を掛けあいましょう。

### ★災害時の口腔ケア

#### ◆唾液を出す工夫をしよう

非常時にはなれない生活のストレスから、唾液が出にくくなることがあります。唾液には自浄作用があり、お口の中を清潔に保つ働きがあります。唾液腺は耳の前やあごの周り、舌の下にあります。両手の指の腹を押し当てて、優しく円を描くようにマッサージしましょう。また、ガムをかんだり、人とおしゃべりをしたりすることもおすすめです。

#### ◆水がないときの歯磨き

• 少ない水で歯を磨く方法。

- ① 約30ml（大さじ2杯程度）の水をコップに準備する。
- ② 水で歯ブラシをぬらして歯磨きをする。
- ③ 合間に歯ブラシの汚れをティッシュなどでふき取る。
- ④ コップの水をすこしずつ含み、うがいをする。



#### ◆歯ブラシがないとき

食後に少量の水やお茶でうがいをする。  
ティッシュやハンカチを水でぬらして歯の汚れを取る。



すみれ歯科クリニック

