



歯ろはろ～新聞



発行/ 多田歯科医院 〒760-0080 高松市木太町792-6 ☎815-2010

ホームページ <http://www.tadashika.jp/>

例年以上に寒さ厳しい冬ですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。今冬は平年よりも最低気温が低い日が多いですが、実際に体感として感じられている方も多いのではないのでしょうか。外に出るのが本当に億劫になります(苦笑) 外出される際は、室内と外の気温差に注意して、どちらにも対応できる服装を心がけ下さい。室内で汗をかいたまま寒い外へ出られると、体温が奪われてしまいますので、暖房の効いた室内に入った時はコートを脱ぐなど、しっかり対策をされて下さいね。ところで、この時期は風邪に注意が必要ですが、より怖いのが『インフルエンザ』や『ノロウイルス』です。これらはどちらもウイルス性の感染症ですが、今冬は日本各地で特に「ノロウイルス」が大流行しているようです。皆さんもテレビや新聞で見たり聞いたりしているのではないのでしょうか。ノロウイルスは食品や手指を通して口から感染しますが、激しい嘔吐や下痢の症状が特徴で、乳幼児から高齢者まで幅広い年齢層で感染しやすいウイルスです。また、発症すると有効なワクチンがないため、ただ安静にして治癒を待つしかありません。脱水症状がひどい場合は、病院で輸液を行うこともあるそうですから、日頃から予防に力を入れて下さいね。予防の第一は何よりも『手洗い』ですから、石鹸やハンドソープでしっかり手を洗いましょう。手の中で一番洗い残しが多いところは“利き手の親指”のようなので、意識して洗うようにしましょう。また、タオルはできるだけ人と共有せず、自分専用のものを用意しましょう。また、ノロウイルスは熱に弱いので、調理する際は食品の中心温度が85℃以上で1分間以上しっかりと加熱するようにしましょう。ノロウイルスが怖いのは“潜伏期間”があるということです。感染してから数日間の潜伏期間をおいて発症しますので初めは自覚症状がありません。ですから、人が多くいる場所へ行く時は「マスク」を着けるなど、ご自身だけではなく、ご家族など周りの人への予防も心がけるようにしましょう。これからどんどん暖かい春に近づいていきます。体調管理をしっかりして、この季節を楽しめる心と健康の余裕を持ちたいですね。

あなたも
歯科通になれる...!?

歯科医が出題する“歯とお口”のクイズ

人間のカラダで最も硬いところはどの部分だと思いますか？ 硬いといえば、頭蓋骨・骨・爪などいろいろ思い浮かびますよね。しかし実際は、歯の表面にある「エナメル質」です。鏡でご自身の歯をよ～く見てみて下さい。歯の表面に透明がかったところがありませんか？ そこがエナメル質になります。さて、ここでこんな問題を出題！

問題：

歯のエナメル質は、どの鉱石と同じ硬さでしょう？

