

哲風会通信

2013, 1 Vol.13

迎春



新年あけましておめでとうございます。

昨年は、『金』という漢字一字に表されたように、金環日食やオリンピックでの多数のメダル獲得など素敵な出来事が多い一年でしたね。

皆様にとってより良い一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

そして、今年も医療法人哲風会をよろしく願いいたします。

舌苔(ぜったい)と舌の清掃

口腔内で汚れの付きやすい部位というと、歯や歯肉を思い浮かべやすいですが、舌にも汚れが付着します。

舌の表面には舌乳頭と呼ばれる細かい突起が密集しており、細かい凹凸構造になっています。そこに付着した黄白色や黒色をした苔のような汚れを『舌苔』と言います。

舌苔は、おもに口臭の原因になると言われていますが、味覚障害を引き起こす事もあります。

また、口腔状態だけの原因ではなく、全身状態とも関わりがあるとも言われており、体調や服用している薬によって、その色や質(厚い・薄い・湿潤など)に変化があるとも言われています。

舌苔を取り除く道具として、舌ブラシがあります。形状はブラシ型やヘラ型などがあり、使用方法はまず舌をなるべく前に突き出し、舌に沿わせるようにして奥から前へかき出すようにします。これを数回繰り返します。

歯ブラシを使用したり、一度に全部取ろうとして、強くこすってしまうと、舌を傷つける原因になるので注意しましょう。

舌苔の除去すなわち舌の清掃は、舌を正常な状態に保つことにより、口腔内が清潔になって口臭や歯周病などの細菌性の疾患の予防につながります。また、味覚も健全になります。これを機に、歯だけでなく舌の状態も意識してみてください。



おみくじ

皆さん、今年のお正月は初詣に行かれましたか？

私は初詣に行くと毎回と言っていいほどおみくじを引きます。年の初めの運試し…といいますが、そういう方、私以外にも多いのではないのでしょうか。

去年は秋田駅前の千秋公園内にある、彌高神社に初詣に行きました。そこで引いたおみくじは、第1番と書かれた大吉のおみくじでした！

内容も良さそうな事が書いてあり、年明けから運が付いていると思ったのを覚えています。

ところで、おみくじの吉凶…大吉や凶は分かりやすいですが、中吉や小吉、吉や末吉など、よい順番はどうなのか分かりますか？調べてみたところ、「大吉・中吉・小吉・吉・凶」（多い所では「大吉・中吉・小吉・吉・半吉・末吉・末小吉・平・凶・小凶・半凶・末凶・大凶」）の順番らしいです。

皆さんは今年最初の運試し、いかがでしたか？



今月の通信担当

ちづ歯科クリニックの伊藤です。

忘年会、クリスマス、年末年始と、美味しいものを食べる機会の続いたこの時期…やはり気になるのは体重です。毎年の事ですが、つつい食べ過ぎてしまい、後で体重計に乗り後悔しています。例年通り、今年もダイエットを目標に頑張ります。



医療法人 哲風会
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912
秋田市保戸野通町4 - 8
TEL:018-853-8214
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝
233 - 1
TEL:018-875-2801