

乙訓歯科医師会から健康教室

Dental Association Otokuni

大山崎の魅力

とを1日で楽しめる催し 庵があり、日ごろは予定参加費は5000円
 で、参加者を募集中。 約が必要だが、今回のツ 定員は先着25人。申し込
 当日は大山崎ふるさと アーで見学できる。 みは往復はがきで、大山
 大山崎魅力発見ツアー センターに午前9時半集 昭和初期に藤井厚二の 崎町経済環境課 大山崎
 (同実行委員会主催) が 合。訪ねるのは、最初に 設計で建てられたエコ住 魅力発見ツアー係りへ。
 18日、行われる。大山崎 J R山崎駅前前前前前前 宅の「聴竹居」は、天 ※同経済環境課 (95
 町内の名所や伝統行事な 千利休作の国宝茶室「待 皇、皇后両陛下が訪れた 6) 2101
 演奏は松坂屋高槻店 (J R高槻駅前) の屋

歯上(史上)最速? ランナーの水分補給

題目は大げさかもしれませんが、あれほど頭を
 ませんが、走る歯科医を 使っておられる方もこ
 自認するものとして先 れだけ運動しておられる
 日、京都マラソンに参加 事に感心し、またそれで
 してきました。朝の西京 体全体のバランスをとっ
 極競技場はとても寒く、 ておられるのだとも思
 9時のスタートですが待 いました。体のバランス
 ち時間の間に体は冷え、 というこで言えば私の
 早く走り出したい気持ち 専門である歯、また口も
 です。 非常に大切です。特に最
 号砲と共にスタート、 近診療していて感じるこ
 嵐山を抜け仁和寺や 加齢で発症も
 金閣寺前を通ります。 が全く余裕などあり ません。なぜならずつと
 きつい上りを走るので精 だけでなく加齢に伴って
 一杯だからです。それで おこる疾患が増えてきた
 もなんとか最高地点の上 ことです。
 賀茂神社までたどりつ ます。みなさんは口の中が乾
 き、あとはほぼ平坦。制 ぐ、パサパサ、ネバネバ
 限時間内になんとかゴー する、苦い味を感じたり
 ル。日頃は冷や汗ばかり したことはありません
 かいている私もこの時ば か?これは唾液の分泌量
 かりは気持ちのいい汗を の低下によっておこる疾
 かくことができました。 患で口腔乾燥症、ドライ
 途中あの山中伸弥教授 マウスなどと呼ばれるも
 と一緒に走ることも出来 のです。原因は加齢やス

口の中が乾燥 加齢で発症も

トレス、薬による副作用 しますが基本的に唾液を
 等が挙げられます。 増やすという薬はありま
 程度は大小はあれある せん。
 程度の年齢になってくる こまめに水分を補給す
 とどんな方にも起こって る、ガムを咬んだり、酸
 くるのですが、症状が強 味のある食品を増やすこ
 くなると食べ物が とで唾液を出やすくしま
 口の中に残りたりしやす しょう。また耳の下とア
 くなり口臭が強くなった ゴの下には唾液の貯まっ
 り、食べ物が飲み込み ているところがあり、
 にくい、ムセたりします。 マッサージをしたり、口
 飲み込むときのムセやつ のまわりの筋肉を動かす
 かえ感には要注意です。食 こと、例えばおしゃべり
 べ物が食道から胃 をしたりということでも
 へ行かずに肺の方 改善されます。
 へ入ってしまうと 加齢による病気が治り
 誤嚥性肺炎という全身疾 にくいものですが、体全
 患にまで発展します。も 体のバランス、全身の健
 し風邪の様な症状、微熱 康状態を良くすることで
 などが続き、投薬等の処 も改善されるものが多く
 置を行っても改善されな あります。現在色々な健
 い場合、食物からの感染 康教室が開かれており、
 による肺炎の可能性が考 それらでもお口の体操等
 えられます。この様に をしていますし、歯科医
 様々な症状を引き起こす か衛生士が参加している
 ドライマウスですがでは ものもありますので市か
 どうしたら防げるでしょ 町に訪ねてみてください。
 うか?薬ではうがい薬や (乙訓歯科医師会 眞崎
 人工唾液が処方されたり 義久)

乙訓歯科医師会ホームページ <http://www.8020otokuni.com/>

向上 会では、 卓球の、 日市民、 バレ、 前10時、 対象は、 人。参、 し込み、 10時半、 市民、 参加、 長岡、 大会(、 が5月、 トリ、

