

本康歯科ニュース



「世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！」と思ってもらえる歯科医院めざして！！

今年は何となくクマの出没が多く被害も多いような気がします。北海道や東北、山間部をはじめ都心でも熊の出没・被害のニュースを耳にします。以前、長浜でも神照町からびわ南小近くにかけて出没しましたし、姉川に沿って街中まで下りてくることもあります。一般的に言われているクマの対策を記載してみました。

クマとの遭遇を避ける

音を出す：山道を歩く際は、熊鈴やホイッスル、ラジオなどを携帯し、自分の存在をクマに知らせましょう。

複数人で行動する：特に早朝や夕方、山菜採りなどで山に入る際は、複数人で行動することで遭遇リスクを減らせます。

出没情報に注意する：クマの目撃情報や出没情報のある場所には近づかないようにしましょう。

見通しを良くする：里と山の間の藪などを刈り払い、見通しを良くすることで、クマが人里に近づきにくくなります。

クマを人里に寄せ付けない

農作物の管理：農作物、果樹などに誘引されます。これらを屋外に放置せず、適切に処理しましょう。

電気柵の設置：畑や養蜂場などには電気柵を設置することが有効です。

忌避剤(きひざい)の散布：クマの優れた嗅覚を利用し、忌避剤を散布することも効果的です。

追い払い：爆竹や花火、動物の危険な声などを流す爆音機などでクマを威嚇し、追い払うことも有効です。

万が一遭遇した場合

落ち着いて行動する：クマと遭遇してしまった場合は、まず落ち着くことが大切です。

ゆっくり後退する：クマから目をそらさずに、ゆっくりと静かに後退しましょう。

撃退スプレー：クマ撃退スプレーは、万が一の際にクマがひるんだ隙に安全な場所に逃げるために有効なアイテムです。

お伝え
します！

今、知っておきたい

歯科ニュース

「歯みがきの回数」と「便秘」に関連あり！

歯みがきの回数が少ない幼児ほど、**『機能性便秘』**になりやすい傾向にあることが、東北大学病院きょうこうくう きのう せい べんぴ顎口腔機能治療部の研究でわかったそうです。

2歳の時に「1日2回以上の適切な歯みがきをしていた子供」と、「1日1回未満の少ない子供」を比較したところ、「1日1回未満の歯みがきが少ない子供」の方が、3～4歳時に便秘になる確率が**6.2%も増加**していたということです。

『機能性便秘』とは、腸の働きや排便に関する機能が正常ではない状態のことで、生活リズムや食習慣の乱れが原因のひとつにもなっていますので、『歯みがき習慣がない＝生活習慣が整っていない』と便秘になる確率も高くなってしまうのかもしれません。

