

# 花粉症対策はお早めに！

2月上旬ころからスギ及びヒノキ花粉の飛散が始まります。「鼻がなんだかムズムズしてきた・・・」はアレルギー反応のサインです。早めの対策を！

## 早めの受診が大切です。

花粉症は自然に治ることは少ないです。花粉症の症状として、くしゃみや鼻水だけでなく皮膚がかゆくなったり、荒れたりすることもあります。自分の症状にあわせた病院を早めに受診しましょう。

## 花粉を寄せ付けない！～花粉対策のご紹介～

### ○マスクを着用する

マスクを使用することで、吸いこむ花粉の量を約1/3～1/6に減らすことができるとわれています。特に鼻の症状が気になる方に効果的です。

大事なことは、顔にフィットするものを選ぶことです。顔にフィットし、息がしやすいもの、また衛生面からは使い捨てのものがおすすめです。

### ○花粉を寄せ付けない服を着用する

一般にウールやフリース、モヘアなどの素材は花粉が附着しやすいといわれています。反対に綿やシルク、化学繊維



維などのつるつるした素材の服は付着しにくいと言われていいます。まだ寒い季節、上着の素材に気を付けるのも花粉対策の一つです。

### ○上手に換気をする

花粉飛散時期の1時間換気した際に部屋に入ってくる花粉の数は100万個といわれています。換気のコツは開窓の幅を10cm程度にすること、レースのカーテンを使用すること。これで侵入する花粉を約1/4に減らすことができるそうです。また、換気時間を短くしたり、こまめに掃除を行うなどの工夫も効果的です。

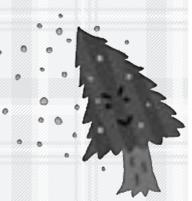
### ○コンタクトレンズに要注意！めがねを着用しましょう！

花粉症の症状があるときのコンタクトレンズには要注意。コンタクトレンズによる刺激がアレルギー性結膜炎を悪くしてしまう事もあります。

花粉のシーズン、気分転換も兼ねてメガネをかけてみてはいかがでしょうか？

### ○「うがい」を習慣づけましょう！

外出から帰ってまず行う花粉対策、おすすめは「うがい」です。花粉時期になるとのどがイガイガする、こんな経験はありませんか？鼻から吸い込んで奥に付着した花粉は、粘膜の働きでのどの方へと送られます。「家に帰ったらガラガラうがい」の習慣を続けて、のどの花粉を洗い流しましょう。



早めの対策で元気に春を迎えましょう！

# 四日市市歯科講演会 医療センター講演会

## ～自閉スペクトラム症を理解する～

会話のできない重度の自閉症で作家の東田直樹氏による「自閉症の僕の心をはぐぐんだもの」のお話と、直樹氏の母親である東田美紀氏による「今、子育てを振り返って」のお話、歯科医の加藤先生による「自閉スペクトラム症のお口に関わるお話～ここところを繋ぐ歯科治療～」の3部構成の講演会です。

日時：3月8日（日） 10時～13時30分  
場所：四日市市文化会館 第2ホール  
対象：一般の方、医療関係者、福祉関係者等  
参加費：無料  
問い合わせ先：四日市市歯科医療センター  
(TEL/FAX 354-5130)  
〒510-0093 四日市市本町9-12

### 申込方法

指定の申込書に必要事項をご記入の上、四日市市歯科医療センター宛に、FAXまたは郵便にてお送りください。（申込用紙は四日市歯科医師会HPからダウンロードできます。  
<http://www.y-dent.com>）

# 四日市歯科医師会主催 市民公開講座

## ～脳の老化を止めたければ 歯を守りなさい！～

歯科と認知症に関する公開講座です。

日時：3月15日（日） 13時30分～15時  
場所：四日市市文化会館 第1ホール  
対象：一般の方、医療関係者、福祉関係者等

参加費：無料  
講師：医療法人 プレイン  
理事長 長谷川嘉哉先生  
(岐阜県土岐市開業)

問い合わせ先：一般社団法人四日市歯科医師会



有料広告掲載欄

# 矯正歯科

こんな人はぜひ一度ご相談ください



※自由診療です ●大人の矯正 約50万円程度 ●子供の矯正 約35万円程度からご提案しています。(保険正片額10万円程度) 矯正相談受付中

診療日	月	火	水	木	金	土	日
9:30～14:00	●	●	×	●	●	●	●
※9:00～14:00	15:30～19:00	●	×	×	●	●	×



院長 原田 聡

2段階麻酔 ●麻酔の「チクリ」を抑える「表面麻酔」  
まず、注射を打つ前に表面麻酔を施します。表面麻酔は歯肉の表面に薬を塗り、知覚を麻痺させるもので、針を刺したときのチクリとした痛みを抑える効果があります。  
◆注射液注入の不快を抑える「電動麻酔」  
注射液の痛み・不快は麻酔液の圧力によるものです。当院ではコンピュータ制御により注射液を注入できる電動麻酔器を使用。注入速度がとも緩やかに患者さまの痛みや不快感を和らげます。

歯科衛生士急募 詳しくは下記TELまで  
正社員・パート同時募集!  
お気軽にお電話ください!

桑名はらだ歯科クリニック  
桑名市新西方7-22イオンタウン桑名新西方内 ●休診 水曜・祝日  
0594-27-5454