



歯ツピィ〜はせしか通信

発行/長谷川歯科医院 〒554-0002 大阪市此花区伝法2-4-4

TEL 06-6461-8211

FAX 06-6461-8311

ホームページ <http://www.hasegawa-dc.net/>

Eメール haseshika@ninus.ocn.ne.jp



こんにちは。衛生士の佐々木です。まだまだ寒い日が続きますが、皆さんいかがお過ごしですか??
2月と言えば節分ですね。恵方巻きを食べたり豆まきをする方もいらっしゃると思います。もうひとつ、2月にはバレンタインデーもありますね!!チョコレートやクッキーといった甘いものを食べる機会が増えると思いますが、食べた後はきちんと歯を磨かないとむし歯になってしまいます。

むし歯になるメカニズムとしては、私たちのお口の中に必ず存在する、ストレプトコッカスミュータンス菌というむし歯菌が甘いものを好む傾向があり、それらのむし歯菌がお口の中に残っている甘いものを食べることで酸を出して歯のエナメル質を溶かすのでむし歯になっていきます。

ご自身でできるむし歯予防は、やはり歯垢を付きやすくする糖を含んだ飲食物を過激に摂取しすぎないということや、歯磨きをしてむし歯菌が含まれるプラークや歯垢といった汚れを少しでも取り除くことが大切になってきます。かと言ってご自身での歯磨きで完璧に汚れを取るのには難しいです。歯科医院で定期的にクリーニングを行うことで、歯磨きでは除去しきれない汚れも除去することができ、むし歯予防にも繋がっていきます。

私は、冬は特に甘いものを好んで食べてしまいます。皆様はいかがですか?甘いものを食べる機会が増える時期にむし歯にならないようにしっかり予防していきましょう!!

インフルエンザや風邪が流行っていますので、体調にも気をつけて下さいね(^_^)

歯科衛生士 佐々木萌樹



キュー!
ホント?

“歯とお口”のトリビア



アメリカでは常識? 歯のホワイトニング

“芸能人は歯が命”というテレビCMがかつて流行りましたが、歯は顔の印象を左右してしまうほど大切なものです。特にアメリカでは「真っ白な歯」は身だしなみのひとつとされ、日常的にホワイトニングが行われています。実は、アメリカでは日本よりも高濃度の薬剤が使用できるため、歯をしっかりと白くすることができるそうです。自宅でホワイトニング効果のある歯みがき粉を使うことはもちろん、過酸化水素を配合したシートを歯に貼って漂白することもあるのだとか。皆さんも「歯がちょっと黄ばんできたような…」と感じた時は、歯のくすみを除去する効果のある歯みがき粉を使うのがおすすめです。さらに、歯科医院で歯のクリーニングをすると着色汚れや歯石が落ちて歯がキレイになるだけでなく、汚れが付きにくくなる効果もあります。口元をスッキリさせて素敵な笑顔を目指しましょう!





歯ッピィ～はせしか通信

発行/長谷川歯科医院

〒554-0002 大阪市此花区伝法2-4-4

TEL 06-6461-8211

FAX 06-6461-8311

ホームページ <http://www.hasegawa-dc.net/>

Eメール haseshika@ninus.ocn.ne.jp



こんにちは、歯科衛生士の井戸です。

今年の冬は特に寒かったですが、ようやく過ごしやすい季節となりました。

さて、先日「老後の後悔ジャンル別トップ30」が、プレジデントという雑誌で5年ぶりに発表されました。調査は60才以上の一般男性120名より回答を得たものです。

“健康編”に注目すると、40代のうちからメンテナンスしておくべきだった体の部位は？という質問に対し、第一位は「歯」で、過半数の人が歯の手入れをきちんとすべきだったと答えています。ちなみに5年前の調査でも第一位は「歯」でした。

適度な運動やバランスのとれた食事は大切ですが、誰でも一番手軽にできるのが歯磨きを中心とした口腔ケアです。歯科領域の病気と全身の病気は大きな関わりがあります。

特に歯周病や歯の根の感染では細菌が全身に回って糖尿病などの他の全身疾患の原因になることがわかってきました。10年後、20年後に後悔しないためにも口腔ケア、歯周病ケア、定期的な健診を受けて健康管理を行いましょ。

4月から新しい環境での生活が始まる方も多いと思います。今のうちに気になるところを治して、気持ちよく春を迎えられるよう私たちは全力を尽くしますので、今後とも長谷川歯科医院をよろしくお願いいたします。

歯科衛生士 井戸美和

ズー！
ホント？

“歯とお口”のトリビア

イカ墨が歯の検査に役立つ！？

突然ですが、皆さんは「イカ墨のスパゲッティ」はお好きですか？ 食後、口の中が真っ黒になって困ったという人もいるかもしれませんがね。そんなイカ墨が、なんとししゅうびょうけんさ歯周病検査に利用されるかもしれないそうです。これはイカ墨に含まれている光を吸収するりゅうし粒子を活用したもので、アメリカのカリフォルニア大学サンディエゴ校の研究グループが開発しました。検査では、イカ墨・水・トウモロコシのデンプンで作った液体を用います。この液体で口をゆすぐとイカ墨の微小な粒子が歯周ポケットに入り込み、光を当てることで歯周ポケットの深さをチェックできるそうです。通常、検査は歯周ポケットに先のとがった器具を入れて行いますが、イカ墨を使う方法ではより客観的なデータが測定でき、検査時の痛みや不快感も軽減できるとのこと。まだ実用化には至っていませんが、近い将来、こんな検査が実現するかもしれませんよ。





歯ッピィ～はせしか通信

発行/長谷川歯科医院

〒554-0002 大阪市此花区伝法2-4-4

TEL 06-6461-8211

FAX 06-6461-8311

ホームページ <http://www.hasegawa-dc.net/>

Eメール haseshika@ninus.ocn.ne.jp



こんにちは。長谷川歯科医院で昨年3月から勤務させていただいております、アシスタントの菊池と申します。勤務開始から早いもので丸1年経ちました。2年目を迎え、新しいスタッフも入り、ますます気が引き締まる想いです。

この1年、アシスタントとして沢山の方とお話した中で、多くの患者様から「歯医者が苦手」「ドキドキする」というお声をいただきました。その中で1人、とても印象に残ったお子様がいらっしゃいます。

最初、そのお子様は歯のお掃除でも、診療のチェアに座るのも怖いとお母様にしがみついて座れませんでした。そのお子様にはむし歯があるので、私は「どうしてもむし歯を治してあげたい!」と思いました。そして、そのお子様とおしゃべりをしました。名前や年齢、好きな食べ物などから始め、打ち解けてきたら治療に使う器具の説明をしました。可能な器具は実際にそのお子様に持っていただいて、どういう風に使うのか、本当に痛くないことを体感してもらいました。すると、そのお子様は自分から椅子に座って、後日、むし歯の治療も泣かずに上手にできたのです!分からないということがとても不安で、怖かったようです。

それ以来、いろんな方に出来るだけ声かけをさせていただいてます。説明不足の点や、気になったことなどがあれば是非お声かけください!

始まりの季節、4月。新生活が始まる方も多いのではないのでしょうか。お口の状態も万全にして新たなスタートに備えましょう!皆様が安心して治療を受けられるよう、スタッフ一同頑張りますのでよろしくお願いいたします。

アシスタント 菊池 由佳

ポイント? “歯とお口”のトリビア

国によって様々! 歯並びの印象



歯並びは、人の印象を大きく左右するものですが、そのとらえ方は国によって様々です。例えば“八重歯”。日本では「可愛い」という印象を持たれることが多いと思います。アイドルの八重歯に憧れたり、“つけ八重歯”が発売されたり、矯正で八重歯にしたい人が現れるほどです。しかし、欧米では八重歯は「ドラキュラ」を連想させ、あまり良い印象は持たれません。“八重歯”はいわゆる歯並びが悪い状態なので、それを矯正せずに放置していることにも疑問を抱かれるようです。

また、前歯に隙間のある“すきっ歯”は、日本では「隙間をなくしたい」と考える方が多いと思います。しかし、フランスでは歯と歯の間から幸運が入ってくると考えられ、「幸運の歯」と呼ばれるほど珍重されています。かつてフランスの支配下にあった西アフリカ・セネガルでも、“すきっ歯”は「美人の証」となっているようです。なかなか面白いですね!



歯ッピィ〜はせしか通信

発行/長谷川歯科医院

〒554-0002 大阪市此花区伝法2-4-4

TEL 06-6461-8211

FAX 06-6461-8311

ホームページ <http://www.hasegawa-dc.net/>

Eメール haseshika@ninus.ocn.ne.jp



こんにちは。事務 兼 トリートメントコーディネーターの谷本です。新年度が始まってから早くも1か月。皆様いかがお過ごしでしょうか。

5月と言えば、ゴールデンウィーク！…そしてその後に心配されるのが5月病ですね。新しい環境に慣れず、頑張りすぎた結果、鬱のような症状が出ることを指す言葉です。医学的には「適応障害」や「軽度のうつ病」と診断されることが多いそうで、心身の疲労が長期の休みに境に、食欲不振やめまい、動悸、睡眠障害、倦怠感などの症状で現れます。

実は5月病は歯にも影響があります。まず、ストレスによって身体の抵抗力が落ちたり、唾液の分泌量が少なくなったりすることで、歯周病やむし歯になりやすくなってしまいます。また、自律神経の乱れによって、歯ぎしりや食いしばりをし、歯に余計な負担がかかって、知覚過敏や痛みなどが出る恐れがあります。

5月病を改善させるためには、まず身体をしっかりと休めることが大切です。しっかりと睡眠をとり、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。また、ストレス解消のためスポーツや趣味に没頭するなど、気分転換でリフレッシュするのもオススメです。また、「幸せホルモン」とも呼ばれる「セロトニン」という脳内物質を増やすため、太陽の光を浴びることや、適度なウォーキングが効果的だそうです。因みにこのセロトニン、よく噛むことでも増やすことができます。食事の際は意識して噛む回数を多くしたり、ガムを噛んだりすることも5月病の改善に繋がります。

しっかりと噛んでセロトニンを分泌するためにも、栄養のある食事をとるためにも、健康な歯は必要不可欠です。心身の健康と歯の健康は密接な関係があります！少しでも気になることがあればお早めにご相談ください。5月病に負けず素敵な5月をお過ごしください！

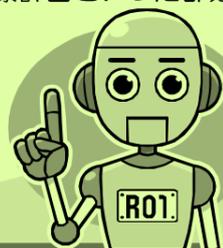
事務 兼 TC 谷本

ポイント? “歯とお口”のトリビア



ロボットが歯科業界で活躍する!?

近年、ロボットが接客するホテルがオープンしたり、ロボットの愛犬が発売されたり、何かと話題になるロボット。実は、**歯科業界でもロボットに注目が集まっています**。鹿児島大学大学院歯科総合研究科では、**歯の治療をするロボットの試作品が完成**したそうです。「えっ、ロボットが治療をするの!？」と心配になった人もいるかもしれませんが、あくまでも治療のサポート役となるロボットの開発です。お口の中の状態は一人ひとり異なるものですから、診察や治療計画といった部分は歯科医師がしっかり行い、ロボットが作業の手伝いをする、こういったイメージだそうです。また、電気通信大学大学院情報理工学研究科では、**口の周りの筋力を高めるゲーム「スカッチュ」を開発**しました。ユニークなのが**ゲームの操作に、舌や唇を使う**点です。舌や唇の形や動きを感知する機能があり、**ゲームを楽しみながら口腔機能を高められる**そうですよ。





歯ッピィ～はせしか通信

発行/長谷川歯科医院

〒554-0002 大阪市此花区伝法2-4-4

TEL 06-6461-8211

FAX 06-6461-8311

ホームページ <http://www.hasegawa-dc.net/>

Eメール haseshika@ninus.ocn.ne.jp



いつもご来院ありがとうございます。事務 兼 トリートメントコーディネーターの木村です。2018 年ももう半分が過ぎようとしていますね。みなさま体調を崩さずお元気でお過ごしでしょうか。

6月は梅雨の季節でもあります。みなさまは「入梅」という言葉をご存知でしょうか。季節の移り変わりの目安として使用される「雑節」の1つです。気象庁の発表する「梅雨入り」とは少し異なり、「入梅」は暦上決められた梅雨入りの日を指します。昔は、現在ほど気象情報が発達していない時代なので、田植え時期の重要な目安になっていたそうです。また、入梅の時期に獲れるイワシは「入梅イワシ」と呼ばれ、最も脂がのり1年の中でも一番おいしいと言われています。イワシは、骨を作るビタミンDが多く含まれており、さらにカルシウムの吸収を助ける働きがあるため、強い歯を作るには重要な栄養素です。イワシは頭から丸ごと食べることもできるので、ビタミンD・カルシウム摂取にはより効果的です。他の魚にも歯の健康を支える大切な栄養素がいくつも含まれていますので、積極的に魚を食べていきましょう！

むし歯のある方はもちろんのこと、しばらく歯科にかかっておらず自覚症状のない方も、まずは検診を受けて頂き、現在のお口の中の状態を把握して頂きたいと思っております。「しばらく歯科医院に行っていないあ」とおっしゃるお知り合いの方がいらしたら、ぜひ一度お声を掛けてみて下さいませ。スタッフ一同お待ちしております。

事務 木村 麻衣子

えー！ホント？ “歯とお口”のトリビア

スウェーデンの予防歯科がすごい！

予防歯科の先進国と言われるスウェーデンですが、かつては日本以上にむし歯や歯周病で歯を失う人が多かったそうです。しかし、1970年代に歯科医院での予防歯科が義務化されたことにより、むし歯は日本の半分以下、歯周病は日本の1/4以下になりました。また、スウェーデンでは歯が生え始める赤ちゃんの頃から歯科検診を行っているため、子どもにありがちな「歯医者さんは怖い！」という意識も薄いそうです。日本では1歳半と3歳頃に歯科検診がありますが、その時にむし歯を治療した辛い記憶があると、大人になってからも苦手意識につながってしまうかもしれませんね。近年は日本でも予防歯科が浸透しつつあり、「予防歯科は大切」と考える人は70%以上いるそうです。しかし、実際に予防歯科を行っている人はわずか26%にとどまっていますので、ぜひスウェーデンを見習って、予防歯科を実践してみましょう！





歯ッピィ～はせしか通信

発行/長谷川歯科医院

〒554-0002 大阪市此花区伝法2-4-4

TEL 06-6461-8211

FAX 06-6461-8311

ホームページ <http://www.hasegawa-dc.net/>

Eメール haseshika@ninus.ocn.ne.jp



こんにちは！アシスタントの安藤です。だんだん暑い季節がやって参りました。みなさんはいかがお過ごしでしょうか？

夏といえば冷たいものが恋しい季節です！今までに冷たいものや甘いものを食べた時に歯がキーンとしみという経験がありませんでしたか？それは、知覚過敏かもしれません。冷たいものが美味しい夏は、知覚過敏の人にとって危険な季節です。

知覚過敏とは…歯の内側にある神経に刺激が伝わって痛みが起こることをいいます。健康な歯の表面はエナメル質（身体組織の中で最も硬い組織）に覆われているので、外部からの刺激があっても普通は神経にまで届きませんが、何らかの理由でエナメル質が薄くなるなどして、その奥にある象牙質の部分がむき出しになってしまって、神経が刺激されて痛みを感じたりしみたりするようになります。

知覚過敏を予防するためには、正しく歯を磨くことが不可欠です。ゴシゴシ磨きをやめて、力を抜いてブラッシングしましょう。手首に力を入れず、小刻みに歯ブラシを当てていくことがポイントです。積極的に知覚過敏を予防・改善したいのであれば、エナメル質を強化するフッ素入り磨き粉を選ぶのがおすすめです！当院でも販売しておりますので、いつでもお気軽にご相談ください！

これからも暑くなる日が続きそうです。熱中症にもお気をつけて、いい夏をお過ごしください！

アシスタント 安藤 心

えー！

歯とお口のトリビア

ホント？

歯ぐきを健康にするヨーグルトがあるってホント？

皆さんは、「ラクトバチルス・ロイテリ菌」(L.ロイテリ菌)という乳酸菌をご存知でしょうか？^{にゅうさんきん}腸内環境を整えることはもちろん、^{ちよう}免疫カアップ、コレステロールの減少、^{せいひふえん}アトピー性皮膚炎の改善など、機能性に優れた乳酸菌として近年注目を集めています。さらに、^{ししゅうびよう}歯周病やむし歯の予防、口臭の改善、歯ぐきを健康に保つ機能など、お口の健康にも良いことが認められています。そして昨年の秋には、この乳酸菌を含むヨーグルト「OHAYO ロイテリヨーグルト」がオハヨー乳業株式会社から発売されました。1日1個食べるだけでお口の中の細菌の環境が整い、歯ぐきを丈夫にする効果が期待できるそうです。また、砂糖の代わりにキシリトールを使用しておりむし歯になりにくいという点でもおすすめです。店頭で見かけたら、手にとってみてはいかがでしょう？



歯ッピィ～はせしか通信

発行/長谷川歯科医院

〒554-0002 大阪市此花区伝法2-4-4

TEL 06-6461-8211

FAX 06-6461-8311

ホームページ <http://www.hasegawa-dc.net/>

Eメール haseshika@ninus.ocn.ne.jp



こんにちは！4月から勤務しております、歯科衛生士の青栄です。3月までは衛生士学校に通いながら歯科助手をしておりましたので、長谷川歯科医院でお世話になってはや5年目に突入致しました！これからはまた、新たな気持ちで精一杯頑張ってお参りたいと思います☆

本格的な猛暑が続いておりますが…皆様体調は崩されていませんか？こまめに水分補給をして、熱中症や夏バテにはお気をつけ下さいませ。

さて、当院では月に数回、フリーランスの歯科衛生士 丸橋リサ先生をお招きして勉強会を行っております。丸橋先生は世界的に活躍されており、歯科衛生士としてはもちろん、人としても本当に尊敬できる方で、このような研修の機会を与えてくださった院長にも本当に感謝しております！

基礎から教えていただき、講義やメンテナンスの相互実習なども混じえながら歯科衛生士として必要な知識や技術をしっかりと学んでいます。

世界レベルの高度な治療技術を学び、一人でも多くの患者様にお口の健康を実感できますように、しっかりとサポートできるようスタッフ一同頑張りますのでどうぞよろしくお願い致します。

歯科衛生士 青栄 沙耶



歯とお口のトリビア

「歯の銀行」って知っていますか？

皆さんは、「歯の銀行」というものがあるのをご存知でしたか？これは、しれつきょうせい歯列矯正などで抜かれた健康な歯を、将来の自分のために冷凍保存しておくシステムです。例えば、ししゅうびょうむし歯や歯周病、事故などで歯を失った時、それを補うものとしてブリッジやインプラント、入れ歯があります。これらは人工歯ですから、か使い心地や噛み心地は天然歯のようには戻りません。しかし、**自分の歯を移植できれば、天然歯とほぼ同等に噛めるようになる可能性が高くなります。**

歯の銀行は広島大学発のベンチャー企業「スリーブブラケッツ」が保存を行い、移植などの治療は全国460の協力医院のもと実施されます。**費用は保険適用外**となり、だいたい20年の保存で10万～13万円程度になるそうです（移植費用は別途必要）。近い将来、あなたの親知らずだった歯が前歯になる日がやってくるかもしれませんよ。



歯ッパイ〜はせしか通信

発行/長谷川歯科医院

〒554-0002 大阪市此花区伝法2-4-4

TEL 06-6461-8211

FAX 06-6461-8311

ホームページ <http://www.hasegawa-dc.net/>

Eメール haseshika@ninus.ocn.ne.jp



こんにちは。アシスタントの岩崎です。

秋涼とは名ばかりの残暑厳しい今日この頃、元気にお過ごしでしょうか。

9月の学校行事といえば、体育祭ですね!!皆様はどのような思い出がお待ちしておりますか?私の思い出といえば、高校の体育祭が1年生の時のみしか行われず、2年生、3年生の時は雨で中止になった苦い経験があります。皆様はそんな体験はございませんか?お子様がいらっしゃる方や学生の方は、参加される方も多いかと思えます。頑張ってください!

体育祭といえば、必死で頑張っているうちにコケてしまってケガをする…ということもあるのではないのでしょうか。そんな時、お口の中もケガをしてしまったらどう対処したらよいかご存知でしょうか?

まずは、出血している部分を見つけて清潔なガーゼやティッシュで押さえて止血しましょう。通常であれば5分程度で出血が止まります。舌を噛んでしまった時は、唾液と血が混じり出血が多く感じるかもしれませんが、落ち着いて同じように止血しましょう。もし、傷口が深ければ歯科医院で縫わなければならないので、一度お口の中を診察させてくださいね。万一、歯が折れてしまったり取れてしまったりしたときは、歯を牛乳または保健室にある専用の液体につけてご持参いただくか、口の中に飲み込まないように含んだまま、すぐに歯科医院にお越しください。

スポーツの秋ということで、体育祭以外でも運動される方も多いと思いますが、怪我など無いようにお気をつけくださいね。まだまだ暑さが続いておりますので、引き続き熱中症には気を付けて、お体を大切に過ごしてください。

歯科助手 岩崎 瀬奈

えー!

歯とお口のトリビア

ホント?



アメリカのビジネスマンは歯が命!

「輝く白い歯」は美男美女の象徴ですが、アメリカのビジネスマンも歯のケアには余念がないようです。30代~50代のアメリカと日本のビジネスマンを対象に行った調査によると、むし歯などのトラブルがなくても歯科医院に通院する割合は、アメリカ人男性は76%と8割近い一方、日本人男性は36%と4割程度でした。また、歯を美しく保つための費用として1年間にかけている金額は、アメリカ人男性が平均約3万6000円に対して、日本人男性は平均約6000円と6倍の開きがありました。このような意識の違いからか、アメリカ人男性の4人に1人はむし歯になったことがないそうです。ちなみに日本人男性は20人に1人ととても低い割合でした。ビジネスシーンにおいても、アメリカでは歯に対する意識が高いようですね。アメリカのビジネスマンを見習って、キラリと輝く歯で颯々と仕事をこなしたいものです。



歯ッピィ〜はせしか通信

発行/長谷川歯科医院

〒554-0002 大阪市此花区伝法2-4-4

TEL 06-6461-8211

FAX 06-6461-8311

ホームページ <http://www.hasegawa-dc.net/>

Eメール haseshika@ninus.ocn.ne.jp



こんにちは。事務・受付の湯川です。近頃各地で災害が発生しておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？長谷川歯科医院でも先日の台風の影響で停電が発生してしまいました。その為、お約束を頂いていた患者様の診療が出来ない状況になってしまい、大変申し訳ございませんでした。現在では復旧し通常通り診療しておりますので、今後ともよろしく願いいたします！また、個人的には現在住んでいる茨木市が大阪府北部地震の震源付近であった為、命の危機を感じ、普段当たり前に生活出来ていることの大切さを実感しました。

そこで、今回は災害時の口腔ケアについてお話いたします。被災後は生活環境、栄養状態の悪化に加え、口腔ケアが疎かになってしまい、誤嚥性肺炎などの呼吸器感染症を起こしやすくなることが知られています。1995年に発生した阪神淡路大震災では、災害関連死の最多数を肺炎が占めており、口腔ケアが直接命に関わることが伺えます。歯ブラシがなければハンカチ、タオルなどを指に巻きつけて擦り歯垢を取る、水不足なら食後の水やお茶、少量の水でクチュクチュとうがいをすること、また唾液には抗菌作用もあるので唾液を多く出すことも有効です。

そしてなによりも、突然やってくる災害に備えて緊急用の口腔ケアグッズを用意しておくことが大切です。歯ブラシ、コップ、デンタルフロス、歯間ブラシ、液体歯磨き、歯磨きガムなどがあると便利で、入れ歯を使用している場合は保管ケースや洗浄剤も必要ですね。お口の中を健康に保ち、災害を乗り越えていきましょう！

それでは、被害に遭われた方々の無事と一日も早い復興を願っております。

事務・受付 湯川 大樹

歯とお口のトリビア

間違ったケアで「歯ブラシ」が雑菌だらけに？

皆さんは、毎日使用している歯ブラシをどのように管理していますか？「使用後はコップの中の水で洗う」「洗面台の鏡の裏の棚にしまう」「使用後、歯ブラシにキャップをつけている」…どれもよくあるケアの方法ですが、これでは歯ブラシが雑菌だらけになってしまうかもしれません。使用後の歯ブラシには歯みがき粉、食べカス、歯垢、雑菌などが付着していて、軽くゆすいだだけでは落ちません。それを棚の中やキャップをして保管し、湿った状態が長く続くと、雑菌は爆発的に増殖します。歯ブラシの正しい使用後のケアは、ブラシ部分を指でこすりながら流水下で洗い、風通しの良い場所に置いて乾燥させることです。朝に使った歯ブラシが昼に使う時には乾燥している、という状態が理想的です。歯ブラシはお口の中に入れるものですから、正しいケアで気持ち良く使いたいものですね！





歯ッピィ〜はせしか通信

発行/長谷川歯科医院 〒554-0002 大阪市此花区伝法2-4-4
 TEL 06-6461-8211
 FAX 06-6461-8311
 ホームページ <http://www.hasegawa-dc.net/>



こんにちは、受付の瀬川です。寒さも増し秋もいよいよ深まってまいりました。気温の変化や乾燥により体調を崩しやすくなっているかと思えます。インフルエンザも例年通り流行する時期ですね。皆様は予防接種を受けられたでしょうか？

今回は「インフルエンザと歯磨き」についてお話致します。お口の中には驚く程大量に細菌が生息していることはご存知でしょうか？30億～6000億もの細菌が存在しているとも言われております。その歯垢に含まれる細菌の内、2種類の細菌が作り出す酵素が、インフルエンザウイルスの増殖を助けることが分かっています。他にも口内細菌はインフルエンザだけでなく糖尿病の悪化等、他の病気とも関係しているのです。

細菌は歯だけではなく舌の上にも生息しておりますので、歯磨きの際には歯だけではなく舌も磨くのが効果的です！ただし、舌の粘膜は歯ブラシで擦ると傷ついてしまうので、専用の器具を使って磨くのが望ましいです。当院では舌磨き用のブラシも販売しております。また、安全で殺菌効果の高いPOIC水の取り扱いも始めました！うがいを使用したり、薄めてアロマ加湿器に入れたり等、むし歯や歯周病の他、インフルエンザの予防にも使用できます。ご興味のある方はスタッフにお声掛けください♪

インフルエンザ予防のためにも手洗いうがいは勿論ですが、歯磨きにも気を使っていきましょう！長谷川歯科医院では歯磨き指導も行っておりますので、分からないことがございましたらお気軽にお申し付けください！

受付 瀬川 梨奈

ネー！ホント？ 歯とお口の トリビア

口呼吸をやめると横顔美人になれる？

口呼吸をするとお口の中が乾燥^{かんそう}するため、むし歯^{むし歯}や歯周病^{しゅうびょう}になりやすかったり、口臭が強くなったり、歯に着色汚れがつきやすくなったりします。このように口呼吸はお口の健康状態を悪化させてしまいますが、さらに美容にも悪い影響^{えいきょう}を与えることはご存知でしょうか？口呼吸が習慣になっていると口を閉める筋肉が衰え^{おとろ}、口角が下がったり口元がたるんだりして、老けた印象になってしまうのです。反対に、口呼吸をやめれば口元がきゅっと締まり、横顔も美しくなります。ちなみに、美しい横顔の基準とは、鼻の先とあごを結んだ線（E-ライン）の内側に唇が収まっている状態だと言われています。そこで、日本成人矯正歯科学会では「E-ライン・ビューティフル大賞」として美しい横顔の著名人を毎年選出しており、今年^{いのうえまお}は女優の井上真央さんが受賞されました。皆さんも横顔美人を目指して、鼻呼吸を意識しましょう！





歯ッピィ〜はせしか通信

発行/長谷川歯科医院

〒554-0002 大阪市此花区伝法2-4-4

TEL 06-6461-8211

FAX 06-6461-8311

ホームページ <http://www.hasegawa-dc.net/>

Eメール haseshika@ninus.ocn.ne.jp



こんにちは。婦長の船越です。早いもので2018年も残すところあとわずかとなりました。今年最後の月になりましたが、皆様にとってはどのような1年でしたでしょうか。

12月はあちらこちらでイルミネーションも輝き、クリスマス、忘年会など楽しいイベントがありワクワクしますが、大掃除をしたり年賀状を書いたりなど1年を締めくくる行事もあり、なにかと忙しい月でもありますね。

最近、年賀状を書かずメールやLINEなどで済ませる方が多くなってきていますが、昭和生まれのバブル世代で携帯のない時代を過ごしてきた私にとって、年賀状は大切にしているものです。しばらく会っていない友人との架け橋にもなっているので、1枚1枚心を込めて書いております。

さて、当院は、本年度も沢山のスタッフが入社し、総勢50人を超える規模になりました。新しいスタッフも1日でも早く皆様に信頼していただき、愛される存在になれるよう、努力してまいりますのでどうぞよろしくお願い申し上げます。

私も入社して15年目になりますが、皆様から多くの「ありがとう」という言葉を頂戴し、日々元気をもらって支えになっております。こういったお言葉や皆様の笑顔を頂いた時に、この仕事をしていて良かった！とつくづく感じます。ハセシカでの皆様との出会いを大変嬉しく思うと共に、感謝の気持ちでいっぱいです。

年明けには、また元気な姿で皆様とお会いできますことを心より願っております。今年一年、本当にありがとうございました。本年はまだ残っておりますが、取り急ぎ年末のご挨拶とさせていただきます。それでは、良いお年をお過ごしくださいませ。

婦長 船越真由美

歯とお口の トリビア

アフリカの歯ブラシがとってもエコ!

アフリカの一部地域の人たちの間では、**チューイング・スティック**と呼ばれる「木の枝のような歯ブラシ」が使われているそうです。枝の端を噛み続けるとほぐれた繊維が**ブラシ**のようになり、歯に付着した食べカスや汚れがキレイに落ちるという仕組みです。

材料にはアカザ科の低木、ライムやオレンジの木、ニームの木などが使われているようですが、中には**歯垢**を付きにくくする効果や、**抗菌・抗カビ・ホワイトニング**作用のある成分を含んでいる木もあるそうですよ。

原始的!と思われるかもしれませんが、近頃では**自然派のパリジェンヌ**達が**エコな歯ブラシ**として注目しているそうです。使い方にはちょっとしたコツがいるようですが、試しに一度使ってみてくださいね。

