

歯磨きをするタイミング

食後すぐの口腔内は、食べ物の酸や糖分で酸性に傾いているので、歯のエナメル質が弱っています。この状態で歯磨きをすると、歯の表面に傷を付けてしまい虫歯のリスクを高めてしまうこともあります。歯の腐食を防ぐには、少なくとも30分経ってから歯磨きをするのが望ましいと言われてています。

歯磨きは起床時と寝る前が効果的です。もちろん、昼食後に磨くことも重要です。起床時には、口の中がねばねばしているなど不快感を感じる方は多いと思います。これが口の衛生状態で、良くないものになります。虫歯・口臭・歯周病の原因に繋がります。

夜寝ている間は唾液が減少するため、唾液による殺菌力が弱まり、虫歯菌が活動しやすくなるのです。

朝昼晩と磨くよう心掛けましょう(*^_^*)



私事ですが...

先日姉のお腹から2人目の新しい命が誕生しました☆とても嬉しいことですが2人のおばちゃんになってしまいました(^_^;)今院内でも8月に出産を控えているスタッフや、6月にめでたく入籍をするスタッフ！HAPPYなことが続いています。私自身仕事を頑張りつつ結婚をし、早く子供がほしいなと強く思います。まだまだ私自身未熟ですがこれからもよろしくお祈りします！！

受付・助手 加藤

Drあくざわサプリメント通信Vol.6

関東もとうとう梅雨入りし始めました！この梅雨の時期に体調を崩す方が非常に多くなります。原因は、じめっとした環境により、ストレスがたまりやすくなります。ストレスは歯ぎしりの原因とされています。又、血糖値コントロールの乱れでも、歯ぎしりは起こります。

就寝前に糖質や炭水化物を取ると、寝ているときの血糖値の乱れを引き起こしやすく、歯ぎしりを起こしやすくなります。

歯ぎしりによく効く栄養素としてはナイアシンというビタミンが有効です。ナイアシンは皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。そして、エネルギーの産生に関わる栄養素であることから、就寝前に飲むことにより、就寝時のエネルギー産生を安定化させ低血糖を防ぐことで、**ブラキシズム**、(喰いしばりや歯ぎしり) 予防になると考えられます。

ちなみに、ナイアシンの欠乏症として口腔の病気が「ペラグラ」が有名です。特徴としては“べろと口に口内炎”・“喉や食道の炎症”などが挙げられます。全身症状として、“食欲不振”、“腹痛”、“下痢”、“不眠”、“健忘”などです。ナイアシンは、たらこやカツオ、焼き豚、まぐろ、牛肉(レバー)などに豊富に入っています。1日最低12mg~15mgのナイアシンを食事から摂取していきましょう！

ホタルの季節

そろそろ梅雨の季節です。ジメジメした季節ですがホタルが見られる季節を迎えています。ホタルは、豊かな緑ときれいな水辺に生息し、神秘的で美しい光を放ちます。成虫になってから、わずか1週間程しか生きられません。

1年に一度、この時季にしか楽しむことのできない初夏の風物詩を楽しんでみてはいかがでしょうか？

受付・助手 多田

6月のお休み

6月29日(土)は学会出席の為休診日となっております。ご迷惑をおかけしますがよろしくお祈り致します！

