

あなたに合った歯磨き剤はなに？

Q 研磨剤は入っていないほうがいいのか？

A 研磨剤は、プラークや着色を効率的に落としやすくする効果があります。研磨剤には材質や粒子の大きさ、含有量などから効果に違いがあり、場合によっては、歯や補綴物を傷つけてしまうことがあります。傷がつくことで、プラークや着色がつきやすくなったり、補綴物のツヤがなくなることがありますので、低研磨の製品を使用することが大切です。

Q ブラッシングするときは、歯磨き剤は使わなくてもいいの？

A 歯磨き剤は、ブラッシングするときに清掃効果をたすけます。また、成分によって、虫歯予防や歯周病予防などの効果を高めますので、目的に合った歯磨き剤の使用が効果的です。低発泡性で刺激の少ないものがおすすめです。

夏は花火の季節です。打ち上げ花火の代表的なものは、星が丸く尾を引きながら放射状に飛び散るものを菊(きく)、同様に丸く開き、尾を引かず特定の色を出して花を咲かせるものを牡丹(ぼたん)と言います。日本の花火は世界一精巧で美しいと言われていました。外国から伝わった火術に鮮やかな色を付け丸く開くようにしました。花火師たちは伝統の技術を受け継ぎつつ、打ち上げ方法の近代化や新しい演出など様々な技術を取り入れ、より一層良いものを作り上げています。是非この機会に夏の楽しみでもある花火大会に足を運んでみてはいかがですか？★☆



受付・助手 多田

Drあくざわサプリメント通信Vol.7

皆さんこんにちは、院長の阿久澤です。今回も前回に引き続き、腸内細菌についてお話ししたいと思います。腸内細菌を元気にすることは実は・・・！免疫力を上げることににもなるのです。免疫力の70%は腸が、30%は心で作ります。近年の研究により腸の働きを良くするのも、心の幸福感を増やすのも、腸内細菌であることがわかってきています。その腸内細菌を痛めつけてしまうものがあります。その一つが肥満です。体が脂肪で覆われていると、体内に活性酸素が絶えず充満し、体の細胞を傷つけ、様々な病気を引き起こす怖い物質で、非常に毒性が強く、これを浴びると腸内細菌が弱り、数を減らしてしまうのです。そこで必要なのがダイエットです。腸内環境を良くし、病気になりにくい心身を作るためには、肥満解消が必要です。ダイエットとはもとは「食事療法」の意味ですが、日本では「痩せる事」の意味にすり替わり「ダイエット」を名乗る運動療法が数多くあるという、おかしなことになっています。ダイエットにもっとも大事なことは「食べ方」です。次回は食事のとり方について、お話ししたいと思います。まだまだ暑い日が続きます。腹巻をして腸内細菌を守り健康に留意しましょう！

8/22(木)~9/8(日)の間の木・日の6回で
歯科助手の認定試験を受けてきます！！1ヶ月ほど休みがなく大変だと思いますが今後の自分の為に頑張り、少しでも成長し診療に活かせたらいいなと思います！！

皆様も無理はせず体調には気をつけ夏を楽しんで下さい(*^_^*)

受付・助手 加藤

8月のお休み

8/15(木)~8/19(月)まで休診日となります。
尚、8/14(水)は午前診療となりますのでよろしくお願ひ致します。