

## 口をケガした!! こんな時はすぐ歯科医院へ

1. 圧迫しても血が止まらないとき
2. 歯がグラグラになっているとき
3. 歯が欠けているとき
4. 歯が歯ぐきの中にめりこんでいるとき
5. 歯が抜けてしまったとき

あわてず落ち着いてすぐに来てください。来る前に電話をしてもらえれば、医院でも早めに準備しておくことができます。

☆歯が抜けても、もとのように戻せることもあります。

1. 歯の根の部分やさわらず頭の部分をつまむ
  2. 水道水で表面をサッと流す
  3. コップの中に牛乳を入れ歯をひたす
- その状態で、できるだけ早く歯科医院へ来て下さい。



歯科衛生士 佐藤

## 虫歯の原因は何だと思えますか？

もちろん一番の原因はお口の中にいる細菌が磨き残された歯に集まり、磨き残された食べカスを餌に酸を作って歯を溶かしてしまうことです。しかし虫歯の原因が他にあることをご存知ですか？！

実は意外と多い原因がかみ合わせを原因とするもので歯ぎしりやくいしばりをされる方は要注意です。歯ぎしりやくいしばりをすることで強い力が歯に加わり亀裂が入ってしまうことがあり、これをマイクロクラックといいます。ここに虫歯菌が感染するといくらしっかり磨けていても虫歯菌を除去することができ

なくなり虫歯を作ってしまうということなんです。ですから歯磨きに自信があっても定期検診を受け虫歯になるリスクのある歯がないかどうか調べてもらって下さいね！



歯科医師 佐伯



## 土用 丑の日

梅雨が明けるといよいよ夏が始まります！紫外線が非常に強くなり、熱中症になる人が増えてきます。体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控え、日差しの強い時はきちんと帽子をかぶりましょう。また、「のどが渴いた」と感じたときには、すでにかかなりの水分不足になっていることが多いもの。定期的に少しずつ水分を補給し、脱水には充分と注意して下さい。熱中症を知って、しっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう！☀️ 助手：多田



最近体を引き締めようと思い、家で筋トレをし始めているのですがどうやるのが自分に1番合っているのが全くわからず試行錯誤しています。

雑誌を見たり、携帯で検索したり・・・(^\_^;)

20代後半になり、体系維持の為に少しでも自分の体をシェイプアップさせたいです！！

なにかいい運動方法があれば是非私に教えて下さい (>\_<)



助手：加藤

7月の予定  
木・日・祝日は休診日になります。

7/4(金) 午後の診療  
**3:30 から**

に変更になります。ご了承下さい。