

一時的な知覚過敏の改善には
歯石や着色を取った後、一時的に冷たいものや
温かいものがしみる場合があります。しばらくす
れば消えてしまうことがほとんどですが、気にな
る場合には、いつもの歯磨きを少しかえてみてく
ださい。

歯ブラシは「やわらかめ」
「やわらかめ」と表示された歯ブラシはブラッシ
ング圧がかかりにくく、ラクに磨けます。なかなか
ゴシゴシ磨きが改善しない方は、ブラッシング圧
を感知するセンサー付の電動歯ブラシを使用し
てみるのもいいでしょう。

歯磨き剤はフッ素入り
フッ素は歯質を硬くしてくれる効果があります。
表面にフッ素がコーティングされると知覚過敏が
やわらぎます。また、「シユミテクト」など知覚過
敏用歯磨き剤も刺激から歯を守る効果がありま
す。

「一時的なものだろう」と思ったのに、なかなか
よくなる場合は、しみ止めのお薬などを塗る
こともできますので、我慢せずご連絡ください。



☆夏突入!!☆

6月も終わり、とうとう7月になってしま
いましたね!!まだジメジメした日が続いて
いますが体調には気をつけてお過ごし下
さい!!この時期歯の痛みを訴える方が非
常に多いのでなにかありましたらお気軽に
すぐお電話下さい(*^_^*)



Drあくざわサプリメント通信Vol.6

皆さんこんにちは、院長の阿久澤です。みなさんの胃腸
は元気ですか?というのも、胃腸が元気じゃないと、い
くら栄養素をしっかり取っても胃での消化不良、腸での
吸収不全を起こしていれば、まったく意味のないもの
になってしまいます。人間も一番最初に来る所が腸であ
ることを皆さんは知っていたでしょうか?私も栄養医
学を学ぶようになり、初めて知りました。胃がむかむか
していると、食欲が減退したり、下痢や便秘を繰り返
している人は、腸内の環境が悪いかもしれません。腸内細
菌のバランスは、3歳までに完成します。善玉菌たくさ
ん、日和見菌少々、悪玉菌微量!このバランスがとても
良いらしいのです。不健康な生活、ストレス、暴飲暴食、
多量のアルコールなどは腸内のバランスを崩し、下痢、
便秘に繋がります。腸はとても正直でとても繊細な器
官です。便の色や形により、その時の腸内環境がわか
ると言われています。このことは次回又詳しくお話し
しましょう!

蒸し暑い日が続いてくると食欲が落ち、炭水化物主
流の食事となり、栄養バランスが崩れていてしまいます。又
食中毒の季節にもなりますが、体調が万全であれば、食中
毒になりにくい体になりますので、みなさんぜひバランス
の良い食事、規則的な生活を心がけましょう!

七夕の由来

年にたった一度、7月7日に天の川で織姫と彦星が会える
という七夕。七夕は中国から伝来し、奈良時代に広まりました。

湘南平塚市では7月5日~7日に七夕祭りを開催します。関
東三大七夕祭りの一つであり、中心街や市内全域で七夕
飾りが飾られ、夜は竹の装飾が美しくライトアップされま
す。この機会に足を運んでみてはいかがでしょうか?

受付・助手 多田

7月のお休み

通常通り木・日・祝日が休診日となります。

