

## あなたに合った歯磨き剤はなに？

### Q 研磨剤が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、プラークや着色が付きやすくなったり、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。



お盆も終わり、9月になりました！！  
もう、秋がきますね♪  
食欲の秋がきます\(^▽^)/  
焼き芋の季節になりとっても嬉しいです！  
皆さんも美味しい物をいっぱい食べて下さい。  
そして、食べたら歯を磨きましょう！！

歯科助手 對馬



## Dr あくざわサプリメント通信 Vol.8

今回は腸内細菌お話をさせていただきました。食事には色々と気をつけなければならないことがまだまだあります。今回は食事の取り方についてお話ししたいと思います。食事で気をつけることは急激に血糖値を上げるような食事の仕方をしないということと食べ過ぎないということが重要です。①野菜(食物繊維・ビタミン・ミネラル)②肉、魚、豆類(タンパク質・脂質)、③ご飯(炭水化物・糖質)この順に食事を取ると体に負担無く栄養が行き渡るようになり、そして食べ過ぎを予防します。

現代の食事は炭水化物、糖質の割合が高く非常にバランスの悪い食生活になっています。食生活の変化が最近の病気、アレルギーや生活習慣病を悪化させています。しかし最近流行っている低糖質ダイエットは無知のまま単に流行りに乗って行くことはとても危険です。医師、歯科医師、栄養士に相談の上行ってください。食に関してはまだ勉強不足ですが、みなさんに情報発信していきたいと思えます。 院長

4月より受付を担当していた多田です！

先月からアシスタントにつき始めました。今まで受付でしたが診療室に入り、治療に直接携わる事で受付からは見えなかった事が見え、治療に関してもより深く、繋がってくるように思います。沢山覚える事がありますがしっかりアシスタントをし、スムーズに治療ができるように頑張りたいと思います！

受付・助手 多田

## 9月の休み

通常通り木・日・祝日は休診日になります。

尚、9/13(金)はミーティングの為午後の診療は15:30からとなります。ご了承ください。

9/23(月)~9/25(水)阿久澤院長の治療は、ラオスへ歯科治療のボランティアへ行くため、**院長の治療のみ休診**とさせていただきます。患者様にはご迷惑をおかけ致しますが、ご理解のほどよろしくお願い致します！