

現在、自分の歯は何本あるかご存知ですか。一度も抜いたことがなければ、28本（親不知4本を除く）あります。1本なくなることで、食べること・お話しすること・容姿は気が付かずに機能が衰えていきます。

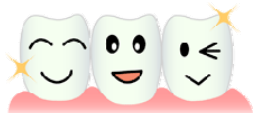
1本失うと、12年後次の歯が失われる可能性があります。

2本失うと、6年後次の歯が失われる可能性があります。

3本失うと、2～3年後次の歯が失われる可能性があります。

上記の様に歳をとるほど歯を失う速さが早くなります。奥歯の6才臼歯と12才臼歯（大臼歯）を失うと手前の2本（小臼歯）に7倍の力がかかります。

歯を失う原因は虫歯と歯周病と噛み合わせが良く知られていますが、歯を失わないように定期的な検診を受けてご自分の歯と歯茎の状態を把握し、残っている歯を大切にしましょう。



Drあくざわサプリメント通信Vol.9

皆さんこんにちは、院長の阿久澤です。栄養の事を語って来てますが、さて歯に良い栄養を皆さんご存知ですか？歯の表面はエナメル質そしてその下に象牙質、象牙質の中に歯髄（神経・血管）があります。又歯の根っこと骨を支えているものがセメント質と歯根膜とがあります。歯が作られる時に必要な栄養は！タンパク質：歯胚（歯の卵）の材料。歯にカルシウムを貯めるのに大切は役目

鉄・ビタミンC：歯の象牙質の土台を作ります

ビタミンA：歯のエナメル質の土台を作ります

カルシウム・マグネシウム・亜鉛：歯胚の石灰化（歯を硬くする）を調整する

妊娠中に必要な栄養素はいっぱいありますが、上記の栄養は歯が生育ためにはとても重要な栄養素です！



鉄：レバー、アサリ、納豆

VC：果物、野菜

VA：レバー、卵、乳製品

カルシウム：乳製品・葉物・小魚

マグネシウム：大豆製品・魚介類・海藻・木の実

亜鉛：牡蠣・牛肉

妊娠中にはぜひいろいろなものを食しましょう！

ここ最近急に肌寒くなってきましたね(+_+)

みなさん体調は大丈夫ですか？？

風邪を引かれている方も多いと思いますが体調には気をつけて下さい(>_<)

私もそろそろインフルエンザの予防接種に行きたいなと思います！！

あと2ヶ月程で今年も終わってしまいますが11月12月と日々楽しみ、来年も今年以上に仕事もプライベートも充実させていきたいと思ひます！！

色々出会いや別れがありますがひとつひとつの出会いを大切にしていきたいです。



受付・助手 加藤

11月になり、やっと秋らしくなってきましたね。

寒くなり、星がキレイに見えますが10/21のオリオン座は見ましたか？

残念ながら私は、見逃してしまいました(・_・:)



11/17.18にはしし座がキレイに見る事が出来るみたいなので、今度は見逃さないようにしたいと思います！

みなさんも是非見てみて下さい☆☆ 助手 對馬

11月の予定

通常通り木・日・祝日は休診日になります。

11/8(金)はミーティングの為午後の診療は15:30~となります。

患者様にはご迷惑をおかけ致しますが、ご了承下さい。