

訪問診療が開始いたしました！！

3月より訪問診療が開始されました。
外来診療が休診の木曜日におこなっております。

対象者：ご高齢で一人で来院できない患者様や
寝たきりで通院のできない患者様などが対象です。

訪問診療内容

1. 通常歯科診療
2. 口腔ケア、リハビリなど

訪問診療では通常の歯科診療だけでなくお口の中の
清掃補助としての口腔ケアを受けることができます。
口腔ケアはお口の中の清掃を行い清潔な状態を
保つことで誤嚥性肺炎の発生率を下げる重要な役目
があります。ご家族やご友人などで歯科にかかりたい
けど通院できないという方がいらっしゃいましたら
お気軽にご相談ください。

歯科医師 佐伯



食の欧米化により、昔と比べてやわらかい物を多く食べる
ようになった現代人ですが、食事1回でどのくらい
咀嚼している(噛んでいる)と思いますか？

各時代の食事1回あたりの咀嚼回数を見てみましょう。
弥生時代 3,990回、鎌倉時代 2,654回
江戸時代 1,465回、戦前 1,420回
そして現代は・・・620回です。

戦前と比べても半分以下の咀嚼回数となっていますね。
よく噛むことによって唾液が増えることはもちろん
(下枠に唾液の効果が書いてます)、脳の血流を良くしたり、
全身の健康にも繋がってきます。普段の食事でもよく
噛むことを意識してみましょう。

歯科衛生士 中村



唾液線マッサージ

先日の勉強会にて「唾液の働き」について学んだので
皆さまにも共有したいと思います♪

最近では口の中の細菌である口内フローラも全身の健康
に深く関わっていることわかってきました。

口内フローラを改善するには唾液腺マッサージが効果的
です。マッサージ法はスタッフがお教えします！！

他にはカテキンも効果的です。緑茶を口に含めてすす
がないことがポイントです♪ちなみに余談ですが、
私は酸っぱいものを想像するとたくさんの唾液が出て
きます(*'ω'*)笑

唾液は・・・

- ・食べ物の消化を助けたり、味を感じやすくさせる
- ・口の中の汚れを洗い流す
- ・歯を溶かす酸を中和し、口の中を中性に保つ
など様々な働きをしてくれています。

ストレスや疲れ、年齢を重ねると唾液が出にくくな
りますので、今日から唾液腺マッサージをはじめて
みませんか?? マッサージすることによって小顔に
なるかもしれませんね☆☆ 歯科助手 對馬

4月のお知らせ

木・日・祝日は休診日です。

毎週水曜日の午後の診療は 15:30~となります。

2018年より予約日の前日にメールが届く
システムを導入しました。ご予約のご変更がある
場合は診療時間内に電話にてご連絡ください。

また、駐車券のお渡しは保険診療の方
最大1時間までとなります。



ご理解とご協力の程お願い致します。