



ここ最近アクザワ歯科医院ではおめでたいことが続き、産休に入るスタッフや出産が終わり戻ってきてくれたりをしています。

スタッフが戻ってきてくれることは、とても嬉しいですね(\*^^\*)

よくお母様から「治療は受けないけど旦那さんがお休みで子供をみてもらえない日しか行けない。」と耳にします。当院では、お子さんを是非一緒に連れて来てください！！とお伝えしております。お母様は子供が泣いて迷惑をかけるのではいかと気にされますが、大丈夫です！当院ではお子さんを抱っこしたまま治療が受けたり、DVDを見せる事やスタッフが預かることも出来ます！！幼い頃から一緒に来院されているお子さんは歯医者慣れるのがとっても早いです。そのお陰で今後フッ素塗布や虫歯の治療等受ける場合スムーズに行へます。

ですから気にせずどうぞ一緒にいらしてください♡♡



歯科助手 對馬

### 鼻呼吸してますか？

まだまだ感染症には気を付けたい季節ですよ。マスクをして予防する事は大切ですが、マスクをしてても口で呼吸しては意味がないそうです。

なぜ鼻呼吸が口呼吸より良いのか？

- ・肺に入る空気の温度、湿度が調節される。
- ・細菌、ウイルスが取り除かれる。
- ・呼吸が深くなってリラックスできる。
- ・虫歯、口臭の予防になる。

などがあります。口呼吸では外気が直接取り込まれるので、口の中や気道が乾燥し、感染症にもかかりやすくなります。

皆さまも鼻呼吸を意識して過ごしてみたいかがですか(^\_^)♪

歯科助手 嶋



### 虫歯にならない正しいおやつ

食事をするとお口の中のペーハー(酸性度)が下がり、お口の中が酸性になります。酸性になると歯の表面のエナメル質が溶けます(脱灰)。でも唾液の効果で直ぐに元の中性に戻ります。これが再石灰化です。時間を決めておやつを食べれば虫歯になりません。例えば3度の食事と一緒にジュースを飲んでもその他の時間はお茶や水にしてみる。こうするだけで虫歯になりやすい環境が改善されます。

おやつをあげるポイント！

- 1 量を与えすぎない。
- 2 時間を決めて食べる。
- 3 栄養のバランスを考える。
- 4 甘い物を取りすぎない。
- 5 スポーツドリンクやジュースを取り過ぎない。
- 6 噛み応えのある物をあたえる。

ご参考ください(^0^)/

歯科衛生士 石塚

## 3月のお知らせ

木・日・祝日は休診日です。

3/25(水)午前の診療は12:00までとなります。

歯科衛生士が1名産休に入った為衛生業務のご予約が取りづらくなっております。

予約の際は早めにご連絡お願い致します。

クレジットカードでのお支払いは自費診療のみ(5,000円以上のお支払い時)ご利用頂けます。

駐車券は保険診療の方は最大1時間までのお渡しで購入も承っております。

ご理解とご協力の程お願い致します。