

♪ 今月のセミナー ♪



18日(水)	13:10~	小児患者さんセミナー
21日(金)	11:00~	小児食育セミナー
21日(金)	13:10~	患者さんセミナー



みなさん、ぜひご参加ください!

みなさんこんにちは。

早いもので、今年もあと1か月!

皆さんは、今年1年どんな1年だったでしょうか?

“こんないいことがあったな”これは失敗したな“など、それぞれいろいろな思いがあるかと思います。

12月は、いろいろな意味での大掃除!

一年の汚れをきれいに掃除したり、気持ちの整理をしたり・・・歯も大掃除してくださいね!

★ 大津先生のお掃除術 ★ ～汚れを予防～

大掃除は大変!特にキッチンは時間がかかります。

せっかく掃除をしたのに、もう汚れている・・・どうしたらいいの～!と思いませんか?

そんな方に、大津先生からお掃除の予防を教えてくださいましょう!

お料理は大好き、でもキッチンのお掃除は大嫌い。特にシンクの排水口なんて又メ又メして触りたくない…。

つつい後回しにしがちな排水口のお掃除こそ、予防清掃が必要です!



お掃除のプロ
 たまみ先生



1: 丸めたアルミホイル、または 10 円玉を入れる!

排水口の汚れを予防するには、金属の力を借りるのが得策!

丸めたアルミホイルや古ストッキングに入れた 10 円玉を排水口の中に入れておくと、アルミニウムや銅が水と反応し、雑菌が嫌う金属イオンを発生させるので、いや～な又メリがつきにくくなります。



2: 重曹を振りかけ、お酢をかける!

排水口のひどい汚れを防ぐためには、2週間に1回、排水口にまんべんなく重曹を振りかけ、その後にお酢をかけるのが効果的。

アルカリ性の重曹に酸性のお酢が反応しブクブクと発泡します。

排水口の奥の汚れまでキレイにして、それ以上汚れにくくします。

その他にも塗っておくだけの予防方法もあります。塗ることで膜を作って汚れをはじき、汚れをつきにくくする方法です。液体状の汚れに効果的です。

窓ガラスの外側に自動車の窓用のコーティング剤を塗って雨による汚れを防いだり、

お風呂場のゴムパッキンの部分にロウを塗ってカビを防いだりします。

家にあるものを有効活用して、簡単に” 予防清掃=汚れ予防” をしておくと、

汚れがつきにくくなり、お掃除が簡単になりますよ!大掃除の後にやってみてくださいね。





♪どんぐりをうえました♪

毎年6月にどんぐりの植樹イベントがあります。その時植える苗を、どんぐりの実から植えて育てています。岩井歯科では、資源削減のために、マイコップ・マイタオルの推進を行い、みなさんにもご協力いただいておりますが、普段私たちが出しているCO2(=カーボン)を埋め合わせしよう!(=オフセット)ということで、どんぐりの植樹が始まりました。は★ピカの森は150本以上の木が植えられています。秋になると、どんぐりの実もなっていますので、ぜひみなさん、は★ピカの森に遊びにいらしてくださいね。

CO2削減のためにも是非植樹イベントにご参加ください!



今月の健康セミナーの感想

岩井歯科では、院長による健康セミナーを行っています。セミナーで得た知識を、ご家族やお友達にお話ししていただき、みなさんにお口の健康について知っていただきたいと思っております。

まだ参加されていない方、興味のある方は、ぜひご参加ください。

《感想》

- ・歯周病と癌のリスクの関係性が分かりました。
- ・予防の大切さを実感しました。もっと早く来院すればよかったと思います。今からでも遅くないので、しっかり予防していきたいと思いました。
- ・歯と健康の関係について分かりました。
- ・外国は小さいころから歯医者に通っているので治療しなくて。日本と外国の歯科に対する違いが分かりました。

《質問》

・着色した歯を白くする方法はありますか？

→美白用の歯磨き粉には歯の表面の汚れを落とす研磨剤と、ステインを浮き上がらせる成分が含まれています。これだけで着色を全て落とすのは難しく、歯医者でのクリーニング後、着色しにくいように維持する方法として使ってもらうのが最も効果的です。



その他では、保険適用外になりますが、PMTC(Professional Mechanical Tooth Cleaning)も行くと良いと思います。特殊の機械を使って、パウダー洗浄を行います。

また、超音波歯ブラシも、歯ブラシだけでは落とせない汚れを落としてくれます。

いろいろな方法がありますので、担当衛生士に聞いてみてくださいね。