



♪ 今月のセミナー ♪



- 15日(金) 18:30~ 食育セミナー(食と健康)
- 22日(金) 13:10~ 小児患者さんセミナー
- 25日(月) 11:00~ 小児食育セミナー
- 27日(水) 13:10~ 患者さんセミナー

みなさん、こんにちは。

寒い日が続いていますが、2月は立春を迎え、暦の上では春になります。

寒い北風が吹く毎日ですが、春が来るまでもうひと踏ん張り。

風邪に負けない体づくりをし、元気に春を迎えたいですね。



インフルエンザが大流行しています。みなさんは大丈夫ですか？

患者さんの中にも、インフルエンザでキャンセルされる方がたくさんいらっしゃいました。

「うがい・手洗いを徹底し、外出のときにはマスクをつけて…」

こういった予防もちろん重要ですが、歯みがき・舌みがきを正しく実践すれば、インフルエンザになる確率がなんと10分の1にまで減るというデータがあります。

インフルエンザは口から感染するので、口の中の菌をきちんと取り除くことが必要です。

さらに、口の中のケアをすると免疫力が上がるので、感染しにくくなります

また、舌には味を感じる味蕾という部分があります。でこぼこしていて、ここに菌がつくと、ゆすいだり薬を使ったりしただけでは取れにくいのです。だからブラッシングが必要なのです。

食べ物のカスから発生するプロテアーゼという酵素が口の中に多くあると、

ウイルスは増殖しやすくなります。

家での正しいブラッシング方法を、一度担当衛生士と確認してみてくださいね。

歯みがきの他に、まずは口の中に菌を入れないことが大切です。

口がぼかんと空いているあなた！

「あいうべ体操」や、ロテープをして眠るなどをして、菌を体内に入れないようにしていきましょう！



口腔ケア群

平均年齢81.0歳 98名



歯科衛生士による専門的口腔ケア
 ・集団口腔衛生指導

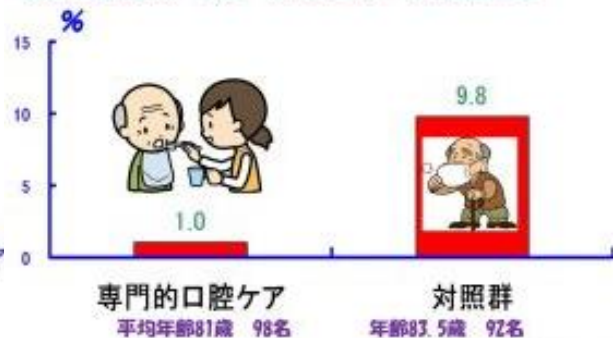
コントロール群

平均年齢83.5歳 92名



本人・介護者による従来の口腔ケア

6か月間のインフルエンザ発症者



流行期6か月間→追跡

2月3月は、ホワイトニングキャンペーン☆新年度をきれいな歯で迎えませんか？

ホワイトニングをすると、どのくらい歯が白くなるのでしょうか？

これには個人差（生活習慣やもともとの歯の質・状態）やホワイトニングの方法や種類による違いもあり、ひとくくりに「ここまで」と言うことができません。また、ホワイトニングをしても白くなくなりにくいという人もいます。そこで今回は、ホワイトニングの効果に関わる、着色の理由や白くなるしくみについてお伝えします。



《歯が着色し、黄色く見える理由》

歯の表面にはさまざまな着色成分が付着しています。お茶やコーヒーに含まれるタンニンと呼ばれる色素やタバコのヤニなどがステインの原因として知られています。

これらの色素が歯の表面に付着することでステインとなり、やがて歯が黄色く見える「着色汚れ」となっていきます。

その他にも、加齢と共に半透明のエナメル質が磨り減る一方で、内部の象牙質は厚みを増していくため、磨耗したエナメル質から象牙質が透けることで歯が黄色く見えるという、内部からの歯の変色も進んでいきます。

《ホワイトニングで歯が白くなるしくみ》

ホワイトニング薬の成分として採用されている過酸化尿素や過酸化水素は、着色汚れを無色透明に分解する働きがあり、これにより歯が白くなります。また、これらの成分は歯の中に含まれる色素も分解し、本来の歯の色自体も白くする「ブリーチング効果」があります。

また、加齢とともに進む歯の変色に対しては、「マスキング効果」と「ブリーチング効果」が歯を白くみせていきます。マスキング効果とは、過酸化水素がエナメル質表層の構造を変化（角状→球状）させることで光の乱反射を起こし、エナメル質を曇りガラスのように白く見せるしくみです。



ホワイトニングには、歯医者に通院して行うオフィスホワイトニングと、歯科医院で処方してもらったマウスピースと薬剤を使用して、自宅で行うホームホワイトニングがあります。施術、料金なども違いますので、お気軽に担当DHにお尋ねください。



子育てサークル「さくらんぼ」さんのところに行ってきました！

子どもの歯を守るために、啓蒙活動をしています！

子育て支援センターなどに行き、歯の大切さなどのお話をさせていただきます。リトミックも同時に行いますので、子どもたちも楽しい時間を過ごしてもらえます。ご希望の方、お話を聞いてみたい方は、お気軽にスタッフに声をかけてくださいね。



子どもを歯医者好きな子に育てましょう！

歯のお話を聞きました。
しっかり歯磨きしましょう！



手を使わずに風船を膨らませますか？口の筋肉を鍛えましょう♪

サンサン体操を
みんなで踊りましょう♪

