

しみデン伝

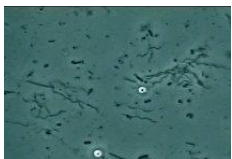


Q5. 歯周病は治りますか？

歯周病によって一度溶けてしまった骨が元通りになることはありません。しかし、炎症を抑えて進行を止め、再発を防ぐ事はできます。歯周病は細菌によって引き起こされます。まずはその菌を減らしてあげる事が大切です。当院では、位相差顕微鏡を使って菌の種類や量を検査しています。その方の状態によってお薬を処方したり、専用の歯磨き粉を使って菌を減らしていきます。そして歯のクリーニングや歯みがきの仕方、ホームケアのアドバイスも行っております。

予防の基本は毎日のブラッシングですが、定期的に健診を受ける事も大切です。自分のお口の中の状態を知り、それぞれの方に合った予防方法を身につければ、歯周病は怖くありません！みなさんにも一度検査をしてみることをおすすめします。

位相差顕微鏡で歯周病菌を
チェック！



歯ブラシや歯磨き粉も色々な種類がありますよ☆



免疫力UPで新型インフルエンザを乗り切ろう！



新型インフルエンザが流行っていますね！みなさんは大丈夫ですか？ワクチンを接種しても結局は、自己免疫力が影響してしまいます。免疫とは、例えば、くしゃみや鼻水。体内に入ったウィルスを外に出そうとしている証拠です。のどの痛みも免疫細胞がウィルスと戦っているからこそ炎症として現れています。インフルエンザや風邪にかかったときに体を治すのに大切なのは、免疫力です。薬はあくまでも対処療法なのです。だからこそ、普段から免疫力を高めて予防していくことが大切なんです☆

免疫力をUPさせる方法



これから寒くなる季節。体が冷えると免疫力は低下します。

そこで今回は、体を温める食材についてご紹介します！体の冷えは、免疫力を低下させる原因のひとつ。細菌やウィルスの侵入に負けないためにも冬は積極的に「体を温めること」がポイントです。体を温める「陽性食品」の特長は、黒・赤・だいだいなどの暖色系をしています。体を冷やす「陰性食品」も、熱や塩を加えることで「陽性食品」に変えられるのでご安心を！冬は野菜たっぷりのお鍋がオススメです☆

体を温める食材とは？

- 例えば、【生姜・ニンジン・ゴボウ・レンコン・山芋・ニンニク・玉ねぎ・めんたいこ・黒豆・みそ・チーズ・卵・たくあん・紅茶・赤ワインなど】

なかでも生姜は、体をぽかぽかにしてくれます。薬味として使ったり、しぼり汁やチューブ入りのおろし生姜をお味噌汁や紅茶などに入れたり。ぜひ毎日の食事に活用してください♪



Dr 清水の

ちょっといい話

定期健診は何のために、誰のために

私たちの歯科医院では、治療が終わったら定期健診ということが当たり前のように行われています。それはなぜなのでしょう。どんなよいことがあるのでしょうか。

歯科医院に勤めている人は、定期健診に行ってチェックをしてもらいクリーニングをしていくことでお口の問題はあまり起こらないことを知っています。そして経験しています。定期的にクリーニングをしなかったことで急に歯周病が悪化してしまってグラグラするようになった例も見えています。それを多くの皆様にお伝えしていくことが、歯科医院の役割であると考えています。私たち歯科医院の目標は、むし歯や歯周病の心配のない人々を増やしていくことです。もちろん治療も大切ですが、「また悪くなったら来てください」では健康を守り育てていくことはできません。むし歯にならないこと、歯周病にならないことが目的ではありません。自分の健康な歯でいつまでもおいしく食事ができることが目的ではないでしょうか？おいしく食べるための手段である定期健診を多くの皆様に受けていただけるようにしていきたいと思います。そして健康の大切さについてお伝えしていければと思います♪ 清水 裕之





11月の診療予定

当院ではなるべくお待たせしないために完全予約制となっております。ご変更やキャンセルがありましたらお早めにご連絡ください☆



- 11月7日(土) 西口 一般矯正 (Dr.清水佳子) 診療致します。
- 12日(木) 東口 Dr 茂木 外科診療致します。
- 17日(火) 西口 Dr 清水 日本矯正歯科学会(福岡) に出席のため休診致します。
Dr 中西は診療致します。
- 21日(土) 東口 Dr 清水セミナー出席のため休診致します。
Dr 榎本は診療致します
- 22日(日) 西口 一般矯正 (Dr.清水佳子) 診療致します。

	月	火	水	木	金	土
西口	清水 最上	清水 中西	佐藤 榎本	最上	最上	佐藤
東口	佐藤	佐藤	清水	佐藤	清水	清水 榎本

