



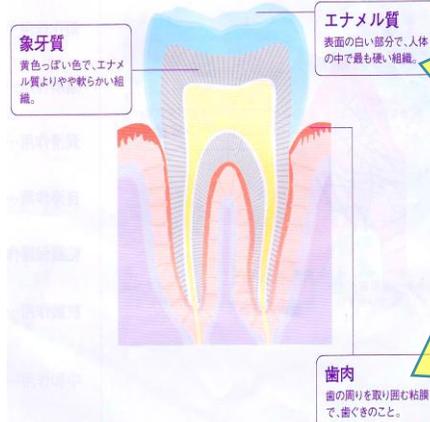
口腔内環境を健康に ～丈夫な歯と歯肉～

私たちが生きていくために必要な様々な働きを担う「口腔」。
体を維持するための栄養を摂る摂食機能も重要な役割のひとつです。
食べ物をよく噛んで食べることは、全身の健康だけでなく美容にも大きく関わります。
今回のお話は、歯や歯肉を健康に保つために重要な“栄養成分”についてです☆
口腔内環境を健康に整える習慣を始めてみませんか（^ー^）？

…そもそも、歯や歯肉は何でできているのでしょうか？



（歯と歯肉の構造）



エナメル質と象牙質の成分は、ともに**カルシウム**が最も多く、他にも微量に**マグネシウム**や**ナトリウム**、**鉄**、**亜鉛**などが含まれています。
象牙質の有機質の主成分は**コラーゲン**です。

歯肉の60%は**コラーゲン**で構成されています。歯肉の内部でコラーゲン繊維をつくって歯肉に弾力を与え、歯をしっかり支えたり、噛んだ時に加わる力から、組織を守る役割も果たしているのです。

健やかな口腔内環境のために 積極的に補いたい栄養成分

【 カルシウム 】

健康な歯と骨をつくるために不可欠なミネラル。体内のカルシウムの約99%は歯や骨に存在しています。



【 コラーゲンとビタミンC 】

歯周病にかかると、歯肉を構成しているコラーゲンが減少することが明らかになっています。歯垢の中に存在する歯周病菌が出す毒素（LPS）によって、コラーゲンや歯周組織が破壊されるため、歯周病になると歯肉の弾力性がなくなり、歯肉が下がったり歯周ポケットが深くなったりします。健康な歯と歯肉を保つためには、丈夫なコラーゲン繊維をつくるのが大切です。

コラーゲンの材料となるアミノ酸は吸収の良いもので摂るのがおすすめです。ビタミンCはコラーゲンの合成に欠かせないほか、高い抗酸化作用があります。



【 コエンザイム010 】

体内でエネルギーをつくり出す際に欠かせない補酵素となる成分。強力な抗酸化力で、生活習慣病の予防やアンチエイジングにも幅広く利用されるほか、歯周病予防に有効であるといわれています。加齢とともに急激に減っていくため、積極的に補いたい成分です★

【 ビタミンB群 】



皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあることから、口腔内粘膜の健康維持に欠かせない成分。口内炎などの粘膜トラブルにも有効であるといわれています。

【 βカロテン 】

体内で必要に応じてビタミンAに変換される栄養素で、皮膚や粘膜の健康を維持する働きがあることから、ウィルスなどの感染症を防ぎ、免疫力を向上させます。また、抗酸化力もあります。



しみデンスタッフ日記リレー



今月は、東口で歯科助手のアルバイトをしている高田真実さんです
 歯科衛生士学校に通っている衛生士の卵です☆ 学校が終わった後、夕方からバイト
 に来てくれています！とっても明るくて素直な子です♪

はじめまして！

四月から歯科助手として働かせてもらっています。

高田真実です。

太陽歯科衛生士専門学校一年生です♪

まだ学生ということで、七月の後半から八月いっぱいまで夏休みでした！！

毎日の勉強からも解放されて、久しぶりに高校の友人に会ったり、BBQをしたり、
旅行にいったりと、普段できない事を沢山出来た長期休暇でした♪

皆さんは、夏休み・お盆休みどこか行かれましたか??

私は、夏休み最後の行事として、専門学校友人と山梨旅行（石和温泉）に行っ
てきました！！

山梨県ということで、自然がいっぱい！！というイメージで行ったのですが、
思ったよりも楽しくて、駅前には”イオン”まであり、逆に驚きました！

また、温泉が有名な事だけあり

向かう先々に「足湯」がありました！

足湯につかりながら、地元の方や観光客の方ともお話したりと
これこそ一期一会だな～と感じました。

ほかに、山梨の名物「ほうとう」を食べたり、
信玄餅の工場に行ったりと、夏には暑い山梨旅行でしたが
とっても楽しかったです♪

皆さんもぜひ、冬に！「石和温泉」おススメです★！

あっという間に夏が過ぎて、秋に近付く中ですが

9月はまだまだ暑いみたいですね。

健康管理には気をつけて、暑い日々を乗り越えましょう♪♪



開催しました♪ キッズニア in しみデン



8月に両医院で“キッズニア in しみデン”と題して、こども向けの歯医者体験のイベント
 を行いました☆ 白衣を着たこどもたちがミラーを使ってお友達の歯の本数を数えてみた
 り、指の型採りをして模型を作ったり、むし歯の模型を用いて実際に使用しているレジ
 ンという材料でむし歯を治療したりしました。むし歯予防の授業もあり、盛りだく
 さんの内容でこども達も保護者の方もとても楽しそうでした♪ また開催しますのでお
 楽しみに！！



9月の診療インフォメーション

西口 矯正診療日

3日(土)、25日(日)

一般矯正 (Dr.清水佳子) 診療致します。

東口 院長休診日

7日(水)、28日(水) 午後

院長セミナー出席のため休診致します。

副院長休診日

22日(木) → 院長代診致します。

東口 口腔外科診療日

8日(木) 午前中 Dr.茂木診療致します。