

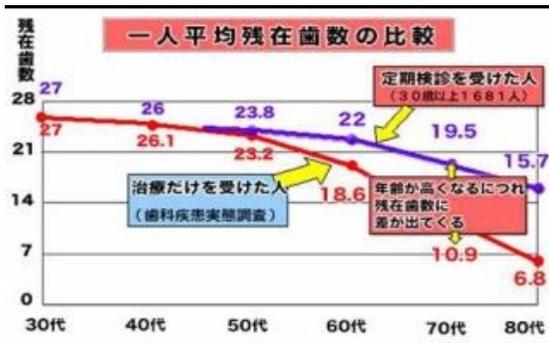
2014年7月号

しみデン伝

☆定期健診はなぜ必要なの？☆

むし歯も歯周病も予防することが出来るようになりました。

当院でも定期的に健診を受診される方が増え、むし歯が大きく進んだり、歯周病がみるみる進むケースはあまり見られなくなりました。むし歯や歯周病を治す時代からむし歯や歯周病にかからない時代になったと言えます。



歯周病は歯を失う最大の原因のひとつです。食べ物が入る体の中に取り込まれる時、初めて出会う‘‘消化器官’は歯です。それだけに、歯周病によって歯が失われると体全体に大きな影響が及びます。歯周病が原因で心内膜症、心筋梗塞、動脈硬化、脳卒中、肺炎などを引き起こすことも分かっています。

歯周病は痛みを伴わずに進行するため自分では気づかず歯医者さんを受診する時期が遅れる傾向があります。

1番大切なのは早期発見、早期治療です。

もちろんそのために**定期的な受診が必要なのです。**

7月の診療予定

	月	火	水	木	金	土
西口	清水 白子 笠間 笹原	清水 中西 笠間 笹原	榎本	最上 笹原	最上 笹原	榎本 笹原
東口	最上	最上 齊藤 戸原	清水 笠間 齊藤	佐藤 齊藤	清水 笠間 戸原	清水 白子 笠間 佐藤

7月のインフォメーション

西口 矯正診療日

12日(土) 20日(日)

一般矯正 (Dr. 清水佳子) 診療致します。

東口 院長休診日

5日(土) 午前 午後

院長セミナーの為お休みです。

キッズニア in しみデン2014 Summer

キッズニアまだまだ募集しております!!

日時 <西口> 7/28(月) <東口> 8/1(金)

第1部 9:30~11:00 第2部 11:30~13:00

場所 各医院にて行います。

対象者 各医院小学1年生~小学6年生のお子様18名。

*お問い合わせはお電話でも受付けております。応募人数が多数の場合、抽選とさせていただきますのでご了承下さい。

☆定期健診の流れ☆

- レントゲン 目で見えない顎の骨や歯の根の状態を検査します。



- 歯周検査 歯と歯茎の間の歯周ポケットの深さを測り歯槽膿漏の状態や骨の吸収度、炎症の有無が分かります。

- 細菌検査 お口の中の細菌を顕微鏡で観察します。歯周病、むし歯、口臭などの原因となる細菌がないかチェックします。

- TBI その人に合った磨き方や、磨き癖をお伝えし、実際に練習していきます。

- 歯石除去 歯に付いた汚れや歯石を取り除きます。
- 着色除去 茶渋やヤニを落とし、見た目をキレイにします。

- PMTC(プロフェッショナルケア)

バイオフィルム(歯の表面に付いたネバネバ)の除去を行い、汚れが付きにくい口腔内環境を作ります。

また個々の口腔内環境にあった、薬剤を使って施術し、善玉菌を増やします。

皆さん身体の健診は定期的に行きますよね。

お口の中も身体の一部です。お口の中が健康でなければ身体全体の健康は守れません。

歯科医院を上手にを使って、お口の中の健康と身体の健康を一緒に守っていきましょう。



管理栄養士のためになる話



正しい水分補給の方法とは??

こんにちは。管理栄養士の鈴木です。

最近日々の気温が上がり汗をかきやすくなってきましたね。

そんな時皆さんはたくさん水分を摂られると思います。が、ただ飲めばいいというわけではありません！

【なぜ水分補給は大切なの?】

私たちの体の約60~70%は水分です。

この水分は血液や細胞、体温調節に重要な役割を担っています。

そのため大量に汗をかく夏は水分が失われやすく熱中症や体の不調をきたす恐れがあります！

【甘いジュースや清涼飲料水はどう?】

糖分が多く甘い
ということは?

- もちろん虫歯になりやすくなる。
- 余計に喉が乾く。
- 血糖値が上がり、糖尿病になるリスクが高まる。
- 肥満の原因にも。
- 食欲がなくなり夏バテに。
- パニック症候群になる恐れあり。血糖値の増減をコントロール出来なくなり、悪化すると意識を失う危険性も。



【正しい水分補給】

種類

基本は水かお茶で十分です。

激しい運動をした時など（Tシャツが塩分で白っぽくなるほど）どうしてもスポーツドリンクを飲みたい場合は2倍程度に薄めて飲むようにしましょう。また冷たいものばかり飲むと胃腸に負担がかかり体調を崩すので注意しましょう。

タイミング

「喉が渇いた」と感じる前の水分補給が大切です。夏場はとくにこまめな水分補給に努めましょう。



しみデンスタッフ日記リレー



こんにちは！歯科助手の吉田です。

ジメジメと湿気の多い梅雨の時期ですが、皆様いかがお過ごしですか？そんな中私は少しでも涼しい気分を味わおうと、茨城県の大洗水族館に行ってきました！



たくさんいる魚たちの中で一番楽しみにしていたのがサメです。大洗水族館には現在なんと46種類ものサメがいてこんなに多くの種類を見られるのは日本でここだけだそうです！

種類によって、じっとしたまま動かないサメや、気持ち良さそうに泳いでいるサメが居たりして面白かったです(^_^)

もうひとつの楽しみはマンボウです！

大洗では、水量270tある国内最大のマンボウ専用水槽で、現在6尾のマンボウを展示しています。

複数のマンボウをひとつの水槽の中で見られる水族館は非常に珍しいそうですよ(^o^)/

別のブースでは時間帯によってイルカとアシカの可愛らしいショーが行われていて今回タイミングよく見ることが出来たので大満足です！

他にもペンギンのお散歩タイムやお食事タイムなど楽しめるイベントが盛りだくさんでとっても楽しい時間を過ごせました(^o^)
皆様も機会があれば是非大洗水族館に行ってみて下さい♪

