



地域一番の歯科医院を目指しています。

116号

山本歯科医院通信 ~「おだいじに」~

この「おだいじに」では最新の歯科の話題や、皆さんが普段疑問を持たれている事柄等についての情報を提供したいと思っております。こんなこと聞いてみたいな、あれってどうなんだろう?そんなことがあればどんどんリクエストしてください。

2022年7月号



どうにか歯磨剤で「知覚過敏」を抑えたい患者さまに

→知覚過敏ケア用歯磨剤「システムセンシティブ」をお試しください。



- ▶ Wブロック
- ▶ 硝酸カリウム(歯の神経に働き、痛みの伝達を抑えます。ブラッシング時の痛みを抑えます。シュミテクトなど他社有名知覚過敏専用歯磨剤にも配合されています。)
- ▶ 乳酸アルミニウム(露出した象牙細管を封鎖して、持続的にしみる経路を封鎖します。飲食時の痛みを抑えます)



- ◎知覚過敏とともに歯周病を予防する成分を配合。
- ◎歯の再石灰化が期待できるフッ素1450ppm配合(歯磨剤として日本最高値)。
- ◎長時間ブラッシングに適した低研磨剤(歯が削れにくい)・低発泡・マイルドなハーブ味のソフトペースト。
- ◎安心の「ライオン」社製でとても好評で使いやすいです。「シュミテクト」で改善なければコレに頼りましょう!

◎患者さま価格 1本990円(税込)



今回の裏面の担当は中山さん(左)と田畠さん(右)です。スタッフも皆頑張っています。



院内新聞は紙でアナログですが、山本歯科医院はホームページから24時間いつでもネット(WEB)予約も受け付けております(PC・スマホ)。もちろん、お電話による診察予約は今まで通りできます。WEB上では診察予約が空いている時間帯もわかりますので便利だと思います。規定期診・再初診・定期検診の患者さまが対象になります。(現在治療中の患者さまの予約変更などはお電話で承っております。)

山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571

◎ 診察のお会計時にお手軽にキャッシュレス決済ができるようになりました。 <http://yamamoto-dc.racoo.co.jp/>

舌 ブラシ

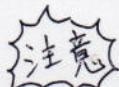
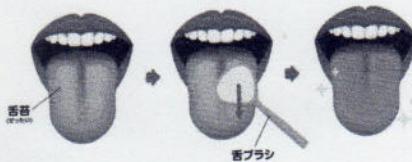
舌の表面に白い苔(け)のようなものが溜まっていますか?

これは舌苔(せきたい)と呼ばれる細菌のかたまりです。

この舌苔が口臭の主な原因でもあります。

• 舌ブラシの使い方

1. 舌を湿らせる
2. 鏡をひからぐ舌をベーっと前に出す
3. 舌ブラシを奥から手前に向かって引く



舌みがきでいちばん大切なポイントは舌を強くこすらないことです。

1日に何度も磨きすぎると舌の表面を傷つてしまします。

舌みがきは1日に1回行うようにしましょう。

中山

• 免疫力アップの食材で病気に負けない体づくり。

まず免疫力を高めるには?

・適度な運動や睡眠のリズムを確保し

ストレスをためない事が大切!!

中でも重要なのが **食事**

腸内環境を整える事が免疫力アップのカギになります!!

・腸内に免疫細胞を活性化する **乳酸菌**

免疫力を活性化させる **ビタミン**・**ミネラル**が、必要不可欠なので
これらを多く含む食品が多いおすすめ!

・免疫力の低下は 疲労・睡眠不足

ストレスも大きな要因で引き起こされます。

たのむ食事で免疫力を高めよう!

★ 免疫力アップの食材 ★

・体を温め、腸内環境を整える 植物小生乳酸菌が十二、三泊の **キムチ**

植物小生乳酸菌と比べて
胃酸に強く、生きたまま腸に届くので免疫力が高まる

・抗酸化作用が高い

ビタミンC

ビタミンよりもビタミンC、βカロテンなど
豊富で抗酸化作用が強い。

特に赤いりんごがおすすめ!!
黄桃よりもビタミンCがビタミンの10倍!!
オレンジよりもりんごは赤いりんごの
栄養素がバランスよく含まれてあり
ビタミンEが豊富うまく摂って食べる!!

田畠