

田中歯科だより

発行日：平成27年3月1日

No.65

ホームページ
http://t-dentalclinic.net/
山鹿市山鹿 1504-1

TEL:0968-43-2597

～お知らせ～

田中歯科で8年間勤務されていた郡先生が2月いっぱいまで退職されました。博多で開業されます。おめでたいですね。ずっと田中歯科で働かれていたのでとてもさみしいですが、(泣)郡先生がこれから院長として飛躍されることをスタッフ一同願っています。

そして...3月から新しい先生が2名いらっしゃいます。

★小野口康先生

★小原篤天先生

4月号にて先生方のプロフィールを記載しますのでお楽しみに!!

トククワ紹介

今日は、月・土曜日と水曜日と金曜日を担当されている各先生方の紹介。



山崎 陽 先生
やまざき ほう

・月・土曜日担当
とても優しく患者さんからの信頼も熱いイクメン先生。多忙な体を目指しています!



平川 陽一 先生
ひらかわ ほういち

・水曜日担当
明るく元気でとても話しやすい先生です!皆まん気軽に相談されて下さい。



大穂 耕平 先生
おほ こうへい

・金曜日担当
3才の娘さんがいらっしゃるパパでもあり優しくおもしろい先生です。
顎関節症を専門とされていますのでお困りの方はご相談ください。

皆様こんにちは。
だんだんと過ごしやすい季節になってきましたね。
花粉症の方にとっては悩ましい時期かと思いますが、しっかり対策をして、少しでも楽に過ごせるようにご愛くださいね。



トピック

今日は、口腔内乾燥の原因「だ液」の減少を改善する、「だ液腺」マッサージについてご紹介します。

まず、どうして口の中が乾燥するのか? 最近だ液がでないなあ...と感じるのかご存知ですか? 主な原因はストレス・緊張・薬の副作用や加齢・口呼吸などです。では、だ液が少なくなると口の中にどう影響してくるのでしょうか? まず、口臭が考えられます!! 「え?口臭?」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、だ液には口の中の洗浄効果があり、お口の中を流す役目があります。なので少なくなると口の中が汚れやすくなり、口臭やムシ歯の原因になるのです...。そこで!だ液が少しでも多く出て、口の中を潤すためにも、「だ液腺マッサージ」をご自宅でやってみましょう。

いかせん 耳下腺 (耳たぶのやや前方、上の奥歯あたりの頬に人差し指をあて指全体でやさしく押します。5~10回繰り返して下さい。)

がっかせん 顎下腺 (顎下腺は、あごの骨の内側のやわらかい部分です。指をあて、耳の下からあごの先までやさしく押します。5~10回繰り返します。)

ぜっかせん 舌下腺 (舌下腺は、あごの先のとがった部分の内側、舌の付け根にあります。下あごから舌を押し上げるように両手の親指でグーッと押して下さい。5~10回繰り返します。)

これらを食事の前にだ液の分泌を促すために5~10回指で軽く押して下さい。当院でもメンテナンスの方に唾液腺マッサージを実施していますがご自宅でも行うとより効果的です。

受付にもやり方のポスターを掲載しておきますので、よかったら見て下さい。

最後まで、読んでいただきありがとうございました。
4月にかけて、先生方の交代などがあり、皆様にはご心配をおかけすると思います。私たちスタッフは変わらず毎日おりますので、心配な事があれば何でもおっしゃって下さいね。
今後とも、田中歯科をよろしくお願ひします。

