

# 田中歯科だより

発行日：平成28年2月1日

No. 76

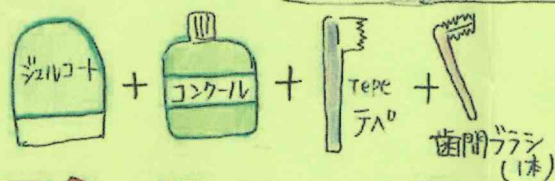
ホームページ  
<http://t-dentalclinic.net/>  
 山鹿市山鹿 1504-1  
 TEL:0968-43-2597

## お知らせ

待ち合い室にも掲示していますが、ケア用品のお得なセットを販売しています。今回は、歯周病を予防したい方にオススメのセットをご紹介しますネ。

ジェルコート  
 コンクールF  
 歯間ブラシ(1本)  
 Tepe(歯ブラシ)

殺菌効果が高いジェルコートに、コンクールと一緒に使うことで12時間も殺菌効果を持続させます。殺菌とは、歯周病菌をやっつけることです。歯周病の方は歯ぐきが腫れている方が多いので歯間ブラシTepe(ラバ)と一緒に使用するとよりいいです。よ



通常4点で 2430円のこのセットで購入されると 2200円となり、お得になってます。

## スタッフニュース

先月は成人式がありました。当院スタッフ野添君の娘さん(野添 佑歩ちゃん)が成人式を迎えられました。当日は、美容院に早朝4時30分から準備をされたそうです。はやいですね。でもその分とてもきれいな晴れ姿だったそうです。そして...野添さんおつかれ様です。佑歩ちゃん、成人おめでとうございませう!



今年の恵方巻きの方向は南南東です!!。一年の災いを払って豆まきもして鬼を退治しましょう!

最後まで読んでいただきありがとうございました。2月はバレンタインデー。今年も田中歯科からキティルチョコのプレゼントがあります。受けて取って下さい。来月はもう3月です。そろそろ春が訪れますね。何かと行事も増えてくる時期。いろいろ楽しみですネ。

皆様こんにちは。

今年は「暖冬」で暖かかったり、寒かったり温度差が激しいですね。2月からはインフルエンザが流行してきます。日々の予防をしっかりとウイルスに負けない様にしましょう。



## トピック

「唾液をだすことで、カゼ予防になる」と、みなさん知っていますか? 唾液には、殺菌成分がふくまれており、ムシ菌や歯周病菌を洗い流す作用がありますが、カゼのウイルスも同じです!!

口の中チャドに付いたウイルスを唾液が流し、胃の中へ入っていきます。胃に入るとウイルスは胃酸で死滅してしまいます。

しかし、最近はその唾液の分泌が少ない方が多く原因として「よく噛まない」という人が増えてきたからです。

ファストフードなど、柔らかい食べ物が増え噛む回数が減ると唾液は減少し、口の中が乾燥してしまいます。また、夜寝ている間は口の中が乾燥しやすくウイルスも繁殖しやすい環境となります。

「口が乾燥しやすいな...」「朝起きたらノドがヒリヒリするな...」など唾液の分泌が少ないから心配という方! 大丈夫です、安心して下さい。

先月、テレビでも紹介された「あいばう体操」は、唾液の分泌を促進し、なんとインフルエンザ予防に効果的だそうです! 皆さんもぜひやってみましょう。

### あいばう体操

- 「あ」と口をタテに大きくひらきます。
- 「い」と口をヨコに大きくひらきます。
- 「べ」と舌を出し下にのびます。
- 「う」と口を前に大きくひらきます。

①~④の流れを1日10セット3回ほど行いましょう。「べ」と舌を出すことで唾液がでやすくなり、インフルエンザやカゼ予防になります。