

『アロマ』生活

11月に入ると忘年会シーズンのはじまりですね！
普段よりもお酒を飲むんだり、外食の機会もぐっと
増えます。

そこで胃もたれやストレスによる胃炎などに最適で手軽に
生活に取り入れることができるアロマを紹介したいと思います。

マンダリン 4滴

これをアロマランプで焚くだけです。
マンダリンには胃痛を抑えて、胃液の分泌を促す効果があると
言われています。

また最近流行っている風邪を予防するには

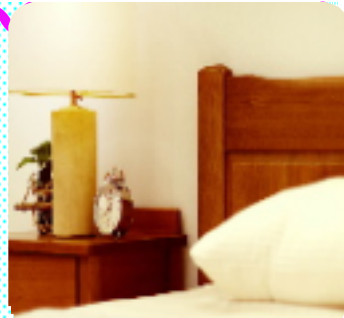
レモン 2滴
ローズマリー 1滴
ペパーミント 1滴

このブレンドがおすすりめです。こちらもただ焚くだけです。
レモンは免疫力を高めて風邪を予防すると言われており、
ローズマリーやペパーミントには抗菌作用があると言われて
います。

アロマはお薬ではないので、気持ちの問題ではありますが
気分転換など生活のちょっとしたスパイスにいかがでしょうか？
年末に向けて、忙しくなりますが体調を崩さないように気をつけて

今年を元気に乗り切りましょう！！

ときわプロケア歯科クリニック
受付 佐藤 真美



歯っぴー通信

ときわプロケア
歯科クリニック
院内新聞
第10号
2011・11

『歯ッピー豆知識』

今回の旬の食材はくるみです。くるみは良質な
たんぱく質、脂肪、ビタミンB1、B2、ビタミンC
などのミネラルを多く含み「植物性のたまご」と
呼ばれるほど栄養が豊富です。

その中でもたんぱく質は歯の土台となる歯ぐきを作ります。
また、かぼちゃに多く含まれるカロテンは体内でビタミンAとして
働く栄養素の総称です。

ビタミンAは口腔などの粘膜、皮膚を正常に保つ働きがあり、
正しく機能することでウイルスなどの外敵からからだを防御し、
免疫力がアップします。



ビタミンAと良質なたんぱく質でお口いきいき くるみとパンプキンサラダ

材料(4人分)

くるみ・・・大さじ2
マヨネーズ・・・大さじ2
かぼちゃ・・・1/4個
塩、コショウ・・・少々
カッテージチーズ・・・80g

作り方

かぼちゃは串が通るまで5～7分ほどゆで、熱いうちに
つぶしておく。

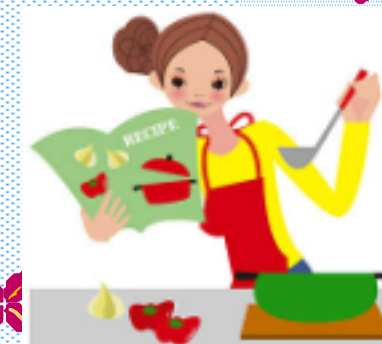
くるみはフライパンでローストし、ビニール袋などに
入れ粗くくだきます。

のかぼちゃの粗熱がとれたら、マヨネーズ、
カッテージチーズ、塩・こしょうを加え混ぜる。

のくるみを加えてできあがり。

一口メモ・・・お好みでレーズンを入れて
もOKです。

ぜひ作ってみてください！！おいしいですよ



医療法人社団 博和会 ときわプロケア 歯科クリニック

診療科目 一般歯科 予防歯科 審美歯科
口腔外科 インプラント

診療時間 平日 9:30～19:00
0

休診日 日曜日・祝祭日



札幌市南区常盤3条1丁目1-6

TEL 011-591-1044

寒さが一段と増してきましたね。

冷たい風や空気も乾燥して、風邪をひいたり体調を崩しやすい時期なので、しっかりと体調管理を行ってこれからの冬にむけて備えましょう。

寒さ対策3つのポイント

- 1 血行を促す・・・マッサージや運動、ウォーキングでもいいのでからだを動かして血流をよくする。
- 2 足や首周りを冷やさない衣服・・・足は血液量が多く”第二の心臓”と呼ばれるほど。動揺に首も大きな血管や脈があるので、冷やさないようにしましょう。

3からだを温める食事・・・

生姜湯やくるみなどのからだを温める食材で、冷えを改善する。例外もありますが、大根、人参などの冬野菜にはからだを温める効果が。



認知症の予防と咀嚼の大切さについてお話しします。 (咀嚼とはよく噛んで食べるということです)

この内容に関する認知症の予防方法は疫学研究と動物実験から得られた科学的な知見を根拠にしています。

とある研究でマウスの奥歯をヤスリで削って噛めなくすると、そのマウスは学習が苦手になったそうです。記憶に関する海馬の神経細胞が減っていたのです。噛むことで海馬の細胞は新生され人でも、歯の数が少ないと認知症のリスクが高まる可能性があることも分かっているそうです。そのためにも歯磨きは大切です。

最近歯周病が動脈硬化を促進する可能性も指摘されています。食べるものに気を付けることと同じくらい、食べる道具の維持も大切なことだということです。たくさんの種類の食品をよく摂取し、摂取するには噛めるといことが重要ですね！！

みなさんも歯だけではなく全身の健康を考えていくうえでも、日々の歯磨きと行ってみたいかがでしょうか。

ときわプロケア歯科クリニック 衛生士 金丸章恵



むし歯予防は歯みがき剤+ジェルの時代

むし歯予防をより効果的に行うために注目されているのが「フッ素入りジェル」です。現在日本で市販されている歯みがき剤のほとんどには、フッ素が配合されています。フッ素は資質の強化や再石灰化の促進に効果が高く、またプラークや酸をできにくくするためむし歯のリスクを減らすことができます。



フッ素入りジェルの使い方のコツ

『ダブル・フッ素法』

フッ素入り歯みがき剤を正しい使い方もどおり歯みがきをしてプラークを除去します
軽くうがいをする(うがいをしすぎるとお口の中のフッ素濃度が薄くなり十分なフッ素の効果が期待できなくなる可能性があります)
歯みがきの仕上げにハブラシでフッ素入りジェルを、歯の表面全体に塗ります
なるべくうがいをせず(あるいは一回だけして)たまった唾液を軽く吐き出します

ほんの少しの手間ですが、フッ素入りジェルを使うことでむし歯予防に有効な濃度のフッ素がお口のなかによりしっかりと留まり、ダブルの効果で予防効果がさらにアップします。とくに就寝中は唾液による浄化作用と再石灰化が低下するため、就寝前のていねいな歯みがきとフッ素を使ったむし歯予防が大切です。ぜひフッ素入り歯みがき剤やジェルを日常的に使い、効果的にむし歯予防をしていきましょう。

デリック歯科 受付 中村千華



口腔乾燥症と口腔保湿剤について

口腔乾燥症は唾液線の機能低下、糖尿病、服用薬の副作用など様々な原因で発症する疾患で、社会の高齢化に伴い増加傾向にあります。治療は原因を見つけその原因を除去する「原因療法」が基本ですが、原因を取り除く事が困難な場合が多く、症状を緩和する「対症療法」が重要となります。対症療法によく利用されるのが口腔保湿剤です。保湿剤は主に液状のリキッドタイプと粘性を持ったジェルタイプとに分類されます。リキッドタイプは口腔に直接スプレーする方法や洗口薬と同様の使用を、ジェルタイプは口腔粘膜に塗布しての使用を推奨しています。

最近お口の乾きが気になる方はお気軽にご相談下さい

さわの歯科 歯科衛生士 川筋絵里香

