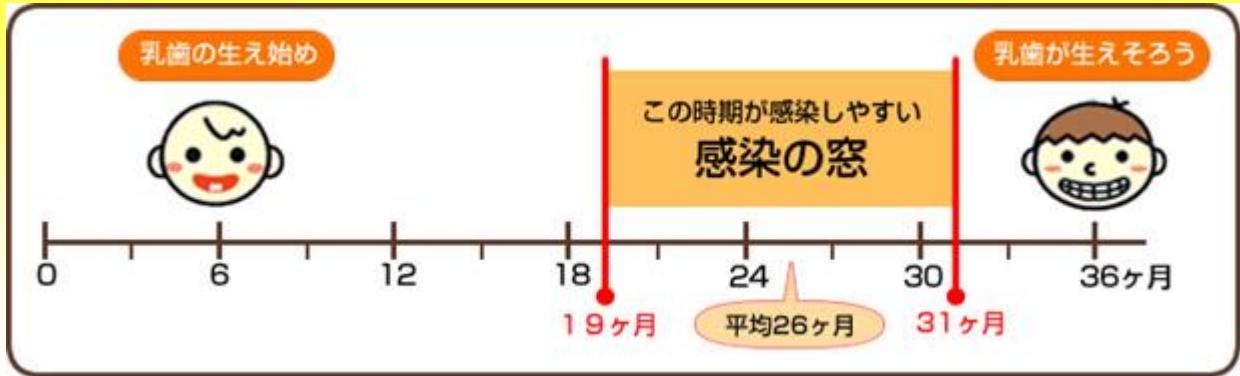


# ハッピー通信42号

## ● お父さん お母さんへ

### 「感染の窓」って知ってますか？



「感染の窓」とは、もっとも母子感染しやすいとくに危険な時期のことで、乳歯の奥歯が生えてくる1歳半から3歳くらいの間のことを言います。ムシ歯の原因菌であるミュータンス菌がこの時期に感染しなければ、お子さまのムシ歯予防につながります。



そのためには…お母さんのお口の健康が大切なんですよ！

## 歯茎について知りましょう

皆さんの「歯ぐき」は健康ですか？

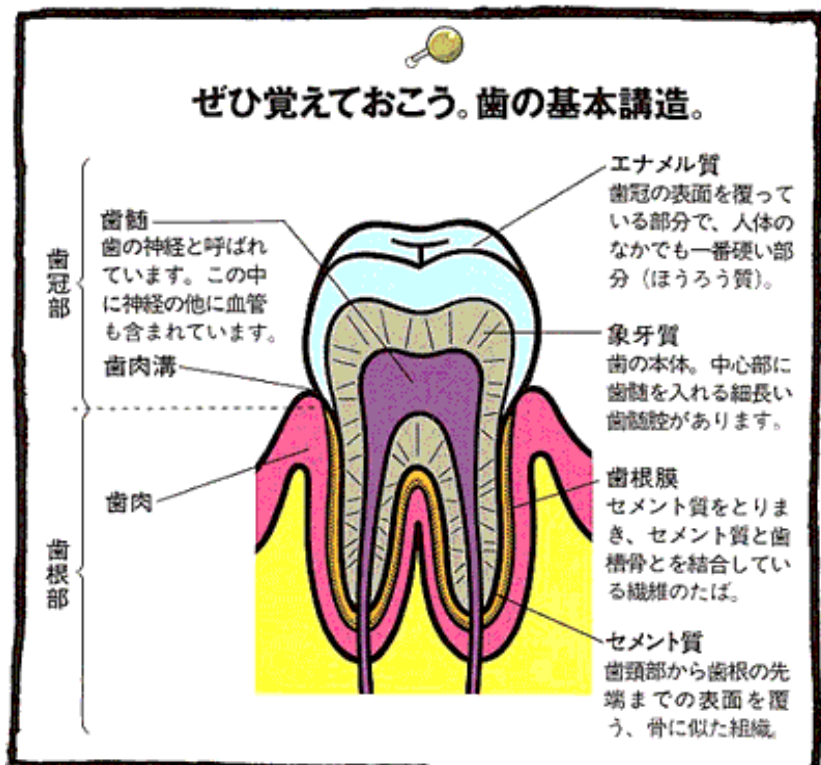
毎日の歯みがきや食事で「歯」を意識することは多くても、歯ぐきは意外に忘れてしまいがちです。しかし、歯が建物なら**歯ぐきは土台**に当たる大事な部分。歯の健康を考えるならば、一緒に歯ぐきの健康を保っていくことがとても大切なのです。

### ●歯ぐきはどんな役割をしているの？

歯ぐきはそれぞれ別のパーツである歯と頭蓋骨の間をつないでいる部分です。しかしただつないでいるのではなく、様々な役割を果たしています。

- ① 歯と骨をしっかりと接合する
- ② 細菌や毒素が体内に侵入するを防ぐ
- ③ 噛んだときの力を吸収し、周りの組織を守る

以上のような働きもしているのです。



## 実はすごい唾液パワー

## 唾液を出す方法

皆さんは、唾液と聞いてどのようなイメージをお持ちですか？もしかしたら汚いもの嫌なものにとらえる方もいらっしゃるかもしれませんね。しかし唾液は人間に最も必要な体液の一つなのです！！

一番身近な役割といえば、消化を助ける、というものでしょう。味わう、ということにも唾液は大きく関わっています。さらに歯の表面の汚れを洗い流し、むし歯から歯を守るのも唾液の大切な役割です。口の中のばい菌の繁殖を抑え、口臭を予防するのも唾液は大きな関わりを持っています。

### ★水分をこまめに補給する

唾液を分泌を増やすためには、水分補給は不可欠です。なぜなら、唾液は1日に1.5~2リットルほど、分泌されるからです。また、水分を補給するときは、お茶ではなく「水」がおすすめ。目安は1日に1~1.2リットル。こまめに水分補給するようにしましょう。

### ★食事のときに咀嚼（そしゃく）する回数を増やす

咀嚼（そしゃく）すると、あごを大きく動かしますよね。噛むことによって唾液腺（だえきせん）が刺激され、唾液の分泌が増えます。つまり、噛めば噛むほど唾液が分泌されるわけです。キシリトールやフッ素の入ったガムを噛むと虫歯の予防にもなりますよ♪

## 6月の又又又商品

フロアフロス ¥760

ワックス付きタイプなので初めての方でも入れやすいです。線維がふわっと広がるので痛みも少ないですよ。

さらにフッ素加工されているので虫歯の予防や歯周炎の予防・改善にもなります。コンパクトなので持ち歩きにも便利！！



## すずき歯科に新しい仲間が加わりました♪

歯科衛生士

しめた さちえ  
塩田 幸恵

誕生日: 2月14日

血液型: O型

趣味: アクセサリー作り・

猫と遊ぶ

好きな歌手: 吉井和哉

(THE YELLOW MONKEY)



## アソアライナー矯正 始めました！！

Part3

こんにちは☺受付の国定です。アソアライナー矯正を今年の1月から始めて約5ヶ月が経過しました。最初の診断では7~8回の予定でしたので少し早いペースで歯並びを治せているようです。(月1回新しい装置になります。)



前回から見て、前歯の重なりがほぼなくなりました！！あともう1歩ですね♪

30代になってから歯科衛生士を目指して夜間の学校に通学しました。

衛生士としてはまだまだ未熟ですが頑張ります！猫と柴犬がすきです🐱🐶

今日までずっと装置を付けてみて外で食事をするときや毎日の清掃が億劫に思えるときもありました。ですがワイヤー矯正よりはるかに見た目が綺麗なのと、痛みも私の場合はほぼなかったのがおおきなメリットでした。

