

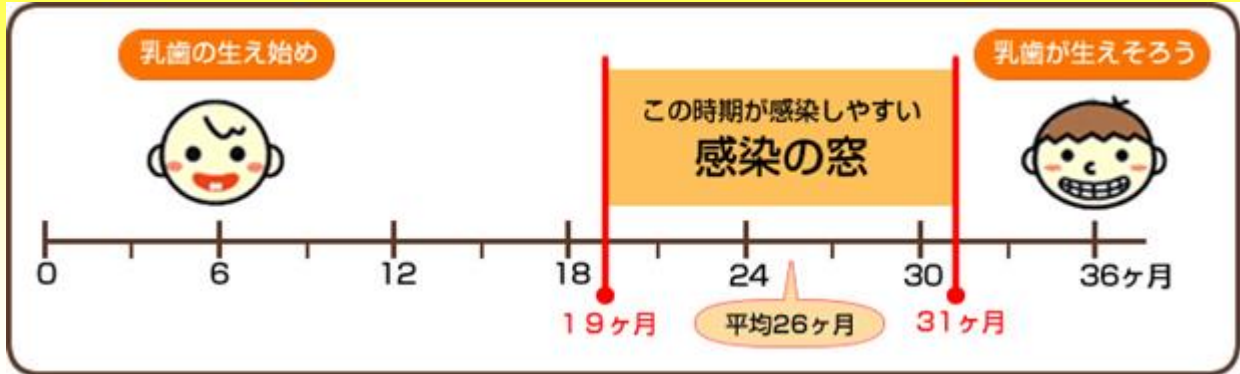


# ハッピー通信42号



● 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？

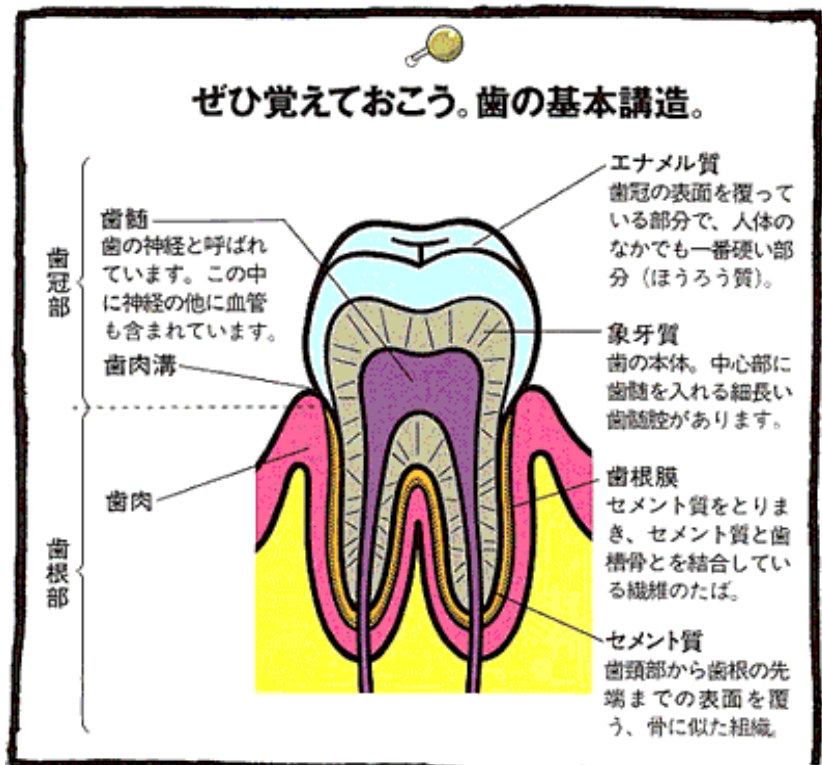
毎日の歯みがきや食事で「歯」を意識することは多くても、歯ぐきは意外に忘れてしまいがちです。しかし、歯が建物なら**歯ぐきは土台**に当たる大事な部分。歯の健康を考えるならば、一緒に歯ぐきの健康を保っていくことがとても大切なのです。

### ●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 歯と骨をしっかり接合する
- ② 細菌や毒素が体内に侵入するのを防ぐ
- 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。



参考資料：吹田市歯科委員会

# 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♪



## 4月のおすすめ商品

### オラコンティ 各 1543円

- “プラークコントロール・うるおい・口内環境”の3つをサポートする成分を配合。
- アルコールフリー。
- 刺激の少ない歯みがきで口中を浄化し、虫歯・口臭を防ぎます。



## すずき歯科に新しい仲間が加わりました♪

歯科衛生士

しおた 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！！

part2

こんにちは☺受付の国定です。前回の通信から引き続き矯正の模様をお伝えしていきます！！始めてから1ヶ月経ちました、装置をつけている間、まったく痛みがなく、動いているかなーと少し不安でしたが写真で比べると・・・



前回より重なりが少なくなりました！！



この一カ月でここまで動く予定です！ほぼキレイ並ぶようで楽しみです♡