



ハッピー通信51号



ガムを噛もう！ 虫歯予防に唾液の力を！

ガムを噛むと唾液の量が増えます。唾液には再石灰化という作用があります。糖質を食べると虫歯菌により酸が発生して、歯の表面が脱灰します（溶けます）。その脱灰して、失われたカルシウムやリンを補い、再び石灰化します。そのことが虫歯の予防にとっても効果的です。



人気商品ランキング



第1位 大好評！

ピセラ（歯ブラシ）



使いやすさを追求した究極の歯ブラシ
お口の中に合わせて毛の硬さは2種類ご用意しました！！
ぜひこの磨きやすさを体感して下さい！

第2位

チェックアップ こども



マイルドな味で
女性やお子さまに大人気！

第3位

キシリトールガム



食後のガム習慣でムシ歯予防！

2018年も大変お世話になりました

2018年もとうとう終わってしまいますね。最近はなんだか1年があっという間に感じられてびっくりします！！

残りの時間、やり残したことを行うなど、悔いの残らないように毎日一生懸命行動していきたいと思えます！！

さて、2018年の診療は **12月28日の午前まで** となります。
2019年は **1月4日** から診療を開始致しますのでよろしくお願い致します。
それではみなさん、一年間お世話になりました。よいお年を！！



そもそも、**歯周病**って

なにが起きているの! ?

歯茎が腫れる、疼く、出血がある…。

これらの症状は、**免疫細胞が歯周病と戦っている証拠**です。

健康な状態のときは菌の力より免疫の力が強い

ため何の症状も起こりませんが、免疫の力が弱まってしまうと

歯周病菌との戦いに負け、炎症が起きてしまいます!

歯茎の状態

- ・ 引しまっている
- ・ ピンク色

歯茎の状態

- ・ 腫れている
- ・ 赤い

免疫力アップ

免疫力ダウン

どんなときに免疫は上がったり下がったりするの! ?

免疫力と生活習慣

バランスのとれた
食事

良質な睡眠



リラックス



運動不足

ブルー
ライト

加齢

ストレス



小腸ケア

皆さんの歯を守るには、歯ブラシやフロスで歯周病菌を取り除くことに合わせて、**日常生活から免疫力をコントロール**することも大切です。

退職のお知らせ

私事ではありますが、この度、12月末ですずき歯科を退職することになりました。

社会人1年目から8年半の間、受付、助手、カウンセラーと様々な経験をさせていただきました。

最近では来院される皆様と直接関わることのない位置での仕事が多かったのですが、受付にいる時は他愛のないお話ができ、楽しく働くことができました。

至らない点も多々ありましたが、来院される皆様と一緒に働くスタッフにたくさん支えていただき、感謝しています。

七年半、ありがとうございました。

菅野 文香

happy birthday



祝58歳!

11月21日は
鈴木淳一先生の誕生日!
昼休みにポワソンのケーキで
スタッフみんなでお祝いしました♪

プレゼントは
ハンドソープにタオル、入浴剤です♪
疲れが癒されますように~

