



ひらの歯科通信 1月号

第25号 平成27年1月15日発行



「お口をきれいに」が健康のもと！ by 院長

みなさん、あけましておめでとうございます！
今年もよろしくお願ひいたします。

今年もみなさんのお口の健康の維持、向上のためにスタッフ一同精一杯お手伝いさせていただきます！

さて、昨年12月1日放送のNHK「クローズアップ現代」でいかに口腔内のケアが大切かという内容の放送がされていました。

歯に付いている「歯垢」には1グラムあたり1000億個のばい菌が含まれています。その歯垢があやまって気管に入ってしまうと「誤嚥性肺炎」の原因になり、高齢者などは生命の危機に関わることもあります。

また、歯垢中の歯周病菌が出す毒素がインスリンの働きを弱めることから、歯周病と糖尿病との関連も報告されるようになりました。

先日、脳外科医をしている従弟が自分が勤務している病院の病棟に週に1回、歯科衛生士に来てもらい口腔ケアをしてもらうようになってから、肺炎で亡くなる患者さんが劇的に減ったという話をしてくれました。「てっちゃん、(←私のことです)口腔ケアって大切なんだね、病棟の看護師さんではなかなかお口のことまできちんとしたケアが出来ないから、歯科衛生士さんが来てくれると助かるよ」と言っていました！

みなさんもぜひ、今年もお口をきれいにして素敵な1年にしてください！

* 新年第1号は文字だらけになってしまいすみません…

歯で困ったら ☎ 0466-49-1382まで！

ひらの歯科医院 藤沢市菖蒲沢611-1

月曜～土曜 9:00～13:00/14:30～18:30 (木曜日は～17:00) 休診：土曜午後・日・祝



今年もよろしくお願ひします by DA 仁部



助手の仁部です。
皆様あけましておめでとうございます。

今年元旦の日に雪が降りましたね。晴れていると思ったら…

あれ？ 雪？

そこで愛犬にカッパを着せていざ出動！！外に出たとたん雪がやんでしまいました(^;:なんでやねん！1人で大爆笑…
お散歩…あきらめました(笑)

冬休み最後の日に娘と新大久保に韓国料理を食べ歩きして来ました(^)

サムギョプサルにトッポギにホットク美味しかったです。

いつかは行ってみたいと思っている韓国！

頭の中は韓国旅行行くことばいばいばい(笑)

でもその前に仕事頑張らなきゃ！

今年もスタッフ一同よろしくお願ひします。





ひらの歯科通信 1月号②

第25号 平成27年1月15日発行

おすすめケアグッズ! by DH浅沼



音波&電動歯ブラシ用ペースト



音波歯ブラシや電動歯ブラシをお使いの方はいつものような歯みがき剤をお使いですか?

普段お使いの物でも大丈夫な場合もありますが、研磨剤が多く入っている物は歯の表面に傷をつけてしまう恐れがあったり、発泡剤が多く入っている物は口の中が泡だらけになって磨きづらいことがあります。この音波&電動歯ブラシ用ペーストは研磨剤、発泡剤が少なくグレープフルーツ味でさっぱりして磨きやすいです。またフッ素やクロロヘキシジンという殺菌作用がある成分が含まれているのでむし歯や歯周病の予防にもなります。

これから音波歯ブラシや電動歯ブラシをお使いの方でどの歯みがき剤を使ったらいいのか迷っている方はぜひ一度お試しください。

Q、歯のメンテナンスはどのくらいの間隔で受ければ良いのですか?

A、当院でもむし歯や歯周病予防に定期的にメンテナンスに通われる方が増えてきました。私の目標は医院に半分以上の方がこのメンテナンスのために来院されるようにすることなんです!

さて、メンテナンスの間隔ですが、当院では3か月ごとの受診をお勧めしています。理由はバイオフィルムという、歯を付着しているむし歯や歯周病の原因菌で構成される膜状の構造体が、一度きれいに除去しても約60日ほどで再付着し始めるからです。プラス、みなさんの家庭でのブラッシング効果を考慮して3か月ごととしています。*ただし、その方の状況により毎月だったりする場合があります。

歯で困ったら ☎ 0466-49-1382まで!

ひらの歯科医院 藤沢市菖蒲沢611-1

月曜~土曜 9:00~13:00/14:30~18:30 (木曜日は~17:00) 休診:土曜午後・日・祝



寒かったけどおいしかったです by DH佐藤

みなさんからのご質問に答えて by ひらてつ院長

新年あけましておめでとうございます。

今年もどうぞよろしくお祈りします(^_^)

1年が本当にあっという間に過ぎていきますね..

しっかり目標をもち、1日を大切に過ごしていきたいなと思います。

お休みのあいだ私は韓国に旅行にいつきました!

冬の韓国は本当に極寒でした(>_<)

写真は土俗村の参鶏湯です!

韓国ではとても有名なお店なのですが初めて行ってきました(^_^)

観光客で賑わっていて行列が出来ていました。



絶品でした!

濃厚なスープとほろほろの鳥肉が本当に美味しかったです!!

美味しいものをいっぱい食べられてすごく幸せな旅行でした~♡□



寒い中行列ができていました!