

同窓会! by ひらてつ院長

みなさん、こんにちは。ひらてつ院長です。

関東地方も梅雨入りし、紫陽花がきれいな季節になりましたね。

先日、私が幹事を務める大学の同窓会がありました。

この会は同級生だけではなく学生時代には会ったことのない先輩から後輩まで参加し、新潟大学時代の思い出話や近況などをお酒を飲みながらざっくばらんに話すゆる～い会です。私も大学を卒業して21年が経ちますが、何年経っても先輩はやっぱり先輩、後輩はやっぱり後輩なんですね。後輩の方がどんなに立派になっても先輩面をしてしまいます(泣)



さて、ひらの歯科医院にまた新たな仲間が加わりました!

次号にでも自己紹介を書いてもらおうと思いますが、原中夕子(はらなかゆうこ)歯科医師です。植村先生と同じ長崎大学歯学部出身です。

週に3、4日診療を担当いたしますので、みなさんよろしくお願いします。



お知らせ

- 6月19日(金)は院内研修のため午前中休診とさせていただきます。
- 6月24日(水)は院内研修のため午後の診療は4:30からとなります。
- 6月29日(月)HPリニューアルのため写真撮影のカメラマンが入ります。
- 火曜日の最終受付は午後5:00とさせていただきます。



虫よけ by DA園田

アシスタントの園田です。

去年 代々木公園を中心に発生したデング熱。まだ記憶に新しい出来事ですよね。あれだけ話題になった事もあり、東京都はすでに調査しており6月から 25カ所で調査されるようです。今後も拡大していくのではないかと不安です。やはり蚊に刺されない対策をしておく事が必要だと思います。

そこで蚊取り線香や殺虫剤、虫除けスプレーを使うのが一番簡単で効果的だと思いますが自然な物で虫除けが出来ればより一層よいのではないかとつい寄せ植えしました。

効果 次の通りです。

○レモンユーカリ(左側)

葉が触れて揺らすと葉からレモンの香りが立ち虫の嫌がる成分が

発散し虫が近寄らなくなると言われています。

乾燥させても芳香を残しますのでポプリやリースにはおすすめです。

○ユーカリグニー(右側)

アロマオイルにも使われる特有の香りがあります。殺菌効果、抗炎症作用などの効果があり、花粉症などにも効果があります。

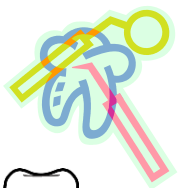
○ゼラニウム(中心)

欧米では昔から魔よけとして建物の窓際や生け垣に赤いゼラニウムを飾っていますが、ゼラニウムには昆虫忌避効果もあるため 虫除けの役割も同時に果たしています。

さて玄関前には置き どれくらい効果があるのか?

観察してみようと思います。





ひらの歯科が考える予防歯科 byひらてつ院長

ひらの歯科医院はお口からみなさんの健康を守り、QOL（生活の質）向上のサポートをするために「予防管理型医院」の確立をスタッフ一丸となって目指しています。

「予防管理型医院」とは従来の治療中心のスタイルではなく「予防中心」のスタイルの医院のことです。

現代の食生活では、ご自身のブラッシングだけではむし歯や歯周病を予防することはなかなか難しいです。お口の健康はご自身の日々のセルフケアと私たち専門家によるプロフェッショナルケアによるサポートの両輪で守っていく必要があります。

「歯医者には痛くなったら行けばいいんじゃない？」そんな声が聞こえてきそうですが、ちょっと待ってください！従来の痛くなったら歯医者に行って治療を受ける従来の通院の仕方では、数回再治療を繰り返していくうちに最後は大切な歯を失ってしまいます。

歯の大切さは普段何ともない時にはなかなかわかりません。眠れないほど痛くなったり、グラグラして食事ができなくなったりしてやっと歯の大切さを痛感するのですが、その苦痛が解決してしまうと（治療が終わると）ほとんどの方がつらかったことをまた痛くなるまで忘れてしまいます。

では、どうすればよいのでしょうか？

それは今むし歯や歯周病がない方は、健康な状態を維持・向上させるために定期的なメンテナンスを受け、日々のセルフケアでケアしきれていないところ

を歯科衛生士にサポートしてもらえば良いのです！また、現在治療中の方やこれから治療を受けようとしている方には、治療が終わったらハイ終わりではなく、むし歯や歯周病が再発しないように定期的にメンテナンスを受け、やはり歯科衛生士によるサポートを受けることをお勧めします。

しかしあくまで、むし歯・歯周病予防の主役はみなさんです！私たちはみなさんがしっかりとセルフケアができ、豊かで充実した生活が送れるようサポートさせていただきます。

みなさんが笑顔で来院し、笑顔で帰っていく診療所をみなさんと一緒に作っていただければ最高に幸せです。



おすすめケアグッズ！ byDH佐藤

ハミガキ上手 PRO

歯垢チェックとハミガキが出来る染めだし液です！
歯垢が赤く染まるので目で見て磨くことが出来ます。

ハミガキ上手 PRO はキシリトール配合で虫歯予防にも効果があります。

使い方は適量を口に含み、10回ほどクチュクチュして、歯垢が赤く染まったところを見ながらブラッシングしてお水でゆすいで下さい。

舌や唇も赤く染まり色がおちるまで少し時間がかかるので寝る前などに使用することをオススメします(^)

是非試してみてください!! ♡

