



ひらの歯科通信 3月号

第39号 平成28年3月15日発行



筋膜はがし…!? by ひらてつ院長

みなさん、こんにちは。ひらてつ院長です。

3月に入り、暖かい日があったり、冬が返ってきたように寒い日があったりと体調管理が難しい日が続きますが、確実に春は近づいていますね！

先月号であまりの肩こりに鍼治療を受けたお話をしましたが、私には合わなかったのかあまりの痛さに3回ほどで通院を断念してしまいました。

しかし、一日中頭にヘッドライトをしているので相変わらず肩から首筋の凝りはひどいのでどうしたものかと思っていたら、近所に「Dr ストレッチ」なるお店を見つけ、通い始めてみました。

マッサージなどのように凝っているところをもみほぐしてくれるのとは違い、専属のトレーナーが入念に全身ストレッチをしてくれるのですが…

これが痛いなの！！「筋膜はがし」というそうなのですが、固まっている筋肉部分を思いっきりグリグリ伸ばされると、思わずうめき声を上げてしまうほどの痛さなんです。私の場合特に痛いのが右側の膝の裏、ふくらはぎ、お尻、肩回り。

元来、身体が固い方なのでバレーボールをやっているという男性トレーナーさんが特に気合を入れて(?) 伸ばしてくれます。



隣の治療台では優しい女性トレーナーさんが世間話をしながら楽しそうにストレッチをオジサンにしていることが多いのですが、こちらは会話ではなく、ほぼ私のうめき声と体育会系トレーナーの掛け声しか聞こえません。

しかし、鍼治療の痛さとは違い、終わると運動後のような爽快感があります。まずは3か月ほど通ってみようと思います。

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 (火・木～17:30) 休診：土曜午後・日・祝



おすすめケアグッズ！！ by DH佐藤

SP-T ジェル

歯周病の方、歯周病を予防したい方に使っていたきたいジェルタイプの歯磨き粉です！

歯周病は生活習慣病で約80%の成人が罹患しているとも言われています。



初期段階では自覚症状がなく、気がつかないうちに進行してしまうことも多いです。

近年では口の中だけではなく全身の健康に影響を及ぼしていることも報告されています。

糖尿病や肺炎、低体重児出産、早産などなど。

大切なご自身の歯と健康を守るためにも早めの歯周病予防をおすすめしています。歯周病は歯垢に含まれる細菌が原因となって発症します。なので毎日の歯磨き(セルフケア)がとても重要になります。

今回ご紹介するSP-T ジェルはバイオフィルムへの浸透、殺菌力に優れています。3つの薬用成分で歯肉の炎症を抑え、歯肉の血行を促進します。そして高粘性のジェルなので歯の根っこちかくや弱った部位を優しくじっくりと磨くことができ、歯周ポケットに薬用成分が長く留まります。ミントの香りで磨き終わったあともとてもすっきりします！

セルフケアと歯科医院でのプロケアで歯周病を予防しましょう



ひらの歯科通信 3月号②

第39号 平成28年3月15日発行

キシリトールのすごい力!! by DH 浅沼

キシリトールがむし歯予防に良いというのは何となく知っている方もいると思います。ではなぜむし歯予防に効果があるのか？今回はキシリトールのすごさをお伝えしたいと思います。

《キシリトールのすごいチカラ》

“すごさ1 〃 ミュータンス菌が減る！

歯の表面についているプラーク(歯垢)はミュータンス菌の住み家です。キシリトールを食べ続けているとプラークの中のミュータンス菌がどんどん減っていくのです！キシリトールを食べていない人と比べると1年後で2.5倍、2年後で4倍の差がつくそうです。

“すごさ2 〃 ミュータンス菌の質を変える！

ミュータンス菌の間には、むし歯をつくりやすい悪い菌と、むし歯をつくりにくい善い菌がいます。キシリトールには悪い方の菌を弱らせてくれるチカラがあるんです。

“すごさ3 〃 ミュータンス菌がプラークをつくれな！

普段ミュータンス菌が生活しているプラーク。このプラークがあると他の悪い菌も歯につきやすくなるし、歯を溶かしてむし歯になってしまいます。でもキシリトールをうまく使えばプラークをショ糖の半分以下に抑えることができます。

“すごさ4 〃 ミュータンス菌が酸をつくれな！

むし歯ができる最初のステップは歯が酸で溶かされること。ミュータンス菌は糖分から酸を作り出して歯を溶かしていきます。でもミュータンス菌がいくら頑張ってもキシリトールからは酸をつくることはできません。少ししかつけれない…のではなく、まったくつけれない。ここがポイント！

そして…

“究極の☆すごさ5 〃 むし歯になりにくくなる！

ミュータンス菌は、むし歯のきっかけをつくる菌。その菌が減り、質が変わって、プラークと酸がつかれなくなると……そうです！むし歯になりにくくなります。キシリトールを食べていなかった人たちと比べると、なりやすさは4割以下。ホントにすごいですね！！

キシリトールは1日5~10g(粉末の場合)食べると効果的です。

キシリトールが100%使用されているガムなら5~9個です。



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 (火・木曜日は~17:30) 休診：土曜午後・日・祝

効果的な食べ方を参考にぜひお試しください！

《効果的な食べ方》

- 1日を通して少量を回数多く食べる
- 甘味料としてキシリトールもしくはキシリトールが主に使われているシュガーレスの製品を使用する(その製品に使用されている甘味料の50%以上がキシリトールであること)
- 1日に3回は食べる。むし歯になりやすい人は1日5回が望ましい
- 毎日食べる
- 食後や間食の後に食べる

当院では歯科医院専売の100%キシリトールを販売しております。



不安でいっぱいです! by DA 重田

こんにちは、助手の重田です。

最近、少しずつ春らしく暖かくなってきましたね。

この時期辛いのが憎き花粉症…！花粉も色々な種類がありますよね。

何年前にアレルギーの検査をしたら、スギとイネとハウスダストのアレルギーでした。

そこまで高い数値じゃないですし、花粉症も辛すぎるといわけではないですが、夜は鼻呼吸出来ずに苦しいし、昼間はくしゃみと鼻水が。

今年はあまり飛びませんように…。

と言いつつ春大好き！お花見、いまからとっても楽しみです！

さて、院長先生からのお達しで受付のデビューをすることになりました。

受付専任の市丸さんがお休みしたりする時のピンチヒッターです。

去年の年末くらいから少しずつ教わり始めていますが、正直全然慣れません！

市丸さんと横山さん本当にすごい！と尊敬する毎日です。

皆さんに多大なご迷惑をお掛けすると思いますが、何卒よろしくお願い致します……