



『プロバイオティクス!! Byひらてつ院長』

7月7日(木)七夕の日に、スタッフ11名で予防歯科についてのセミナーを受講してきました!最近CMでもよく聞く「予防歯科」。皆さんはどんなイメージをお持ちですか?歯医者さんに行って歯科衛生士にクリーニングをしてもらって、フッ素を塗る。そんなイメージでしょうか?ひらてつ院長も予防の大切さを重視して診療してきましたが、最近はさらに進んで、お口の中だけをきれいにするのではなく、食生活や腸内環境の改善を同時に行うとさらに効果的なことが分かり、まだごく少数ですが一部の歯科医院で応用され始めています。腸内環境がむし歯予防???そうなんです!!腸内環境を整えると、いろんな健康に良いことが起こるんです!!例えば、歯医者で関係あるものとして、乳酸菌の一種であるLロイテリ菌は生きたまま腸に届き、むし歯菌や歯周病菌の発育を阻止することが分かっています。また、コレステロールを減少させる作用もあるため心臓病の予防にも効果があります。Lロイテリ菌の入ったガムやタブレットがありますので、むし歯や歯周病だけでなく、様々な病気の予防に活用すると良いと思います。ひらの歯科医院でも健康増進につながるプロバイオティクスを今後は積極的に活用していこうと思います。

健康な時、細菌は一定のバランスが取れた細菌叢を構成。

そのバランスが崩れると、病原菌等の悪玉菌が増え、善玉菌が減る。

プロバイオティクスは善玉菌を積極的に増やしてやることで善玉菌と悪玉菌のバランスを整え、元の正常な細菌叢に戻す働きをする。



『横山珍道中』



毎日暑いですね…。受付市丸です。6月26日の日曜日、恵比寿で開催されたセミナーに遠藤先生と衛生士の横山さんとで参加してきましたのですが今回はそのお話をしたいと思います。このセミナーは歯科業界の著名なドクター達に加え、テレビでたまに見るメンタリストのDaiGoも講演するというので、DaiGoの大ファンである横山さんは何日も前から応援うちわを作り大騒ぎ…。真面目なセミナーなので彼女の暴走を保護者の私が何とか最小限に食い止めなければ…と肝に命じ当日を迎えました。開場と同時にものすごい勢いで目標の最前列ど真ん中の席を獲得した衛生士横山…。その執念はすばらしい…。そしてDaiGo講演前に許されたわずかな撮影タイム。すると私のとなりで大声で何かを叫び、何度も叫び、大騒ぎをしている衛生士横山が。止めなくてはならないはずの私は遠藤先生ととっさの判断で他人のふりを…。すみません。でも一生懸命作ったDaiGoのうちわ最後に気付いてもらえて…よかったね、よこちゃん♪



『お好み焼きともんじゃ♡』



こんにちは、助手の重田です。皆様暑かったり寒かったりで体調は崩していませんか？少し前の話になりますが、院長先生が皆様でご飯食へに行ってきたら良いよ！とおこづかい(...！)をくれたので、予定の合ったスタッフでお好み焼きともんじゃを食べに行ってきた。テーブルが2つに別れてしまったのですが私達が座った方は大当たり！なぜかと言うと衛生士佐藤さんがプロ！？というくらい焼くのが上手い(笑)焼くのは全てお任せして食べるのに専念しちゃいました！お肉やパンケーキもあり、皆、そりゃもう食べる食べる。べはかき氷(笑)お腹が破裂するんじゃないかと思いました... お腹はすごかったけど楽しい夜が過ごせました！院長先生に感謝です♪



『夏本番！』



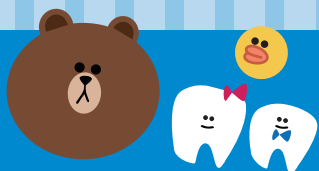
こんにちは。衛生士の浅沼です。8月に入りますます暑さが増してきましたね。熱中症に気を付けて下さいね。熱中症予防にはこまめな水分補給ですよね。スポーツドリンクや炭酸飲料はサッパリしてこの時期には口にする事が多いかもしれません。ただこのスポーツドリンクや炭酸飲料にはむし歯の原因になる砂糖がたくさん含まれているので気をつけなくてははいけません。むし歯になりにくい砂糖の目安は24gでスティックシュガー3本分です(1本8g)スポーツドリンク1本500mlにはスティックシュガー4本分の32g炭酸飲料1本500mlにはスティックシュガー7本分の56gが含まれています。それを1日に何本も飲んでいたら、むし歯のリスクが高くなってしまいますので飲む量に気をつけるようにしましょう！



『リニューアル記念♡』



こんにちは。衛生士の横山です！6月中特価で売り出していた虫歯予防効果のある『伊藤園監修 緑茶でフッ素』大好評で一時売り切れていたのですが今回新しくなりやっと入荷致しました！！ラベルがとってもかわいらしくなったのと年齢制限がなくなったので小さいお子様でも安心して飲んでいただけます！リニューアルを記念して期間限定で通常価格210円のところ150円で販売します！！ぜひお買い求めください！



LINE@ X @hiranodental
ひらの歯科医院と友だちになろう！



LINEの「友だち追加」から「ID検索」または「QRコード」で登録してね♪
ホワイトニングクーポンの配信やケアグッズの割引キャンペーンなど
随時情報を発信していきます！