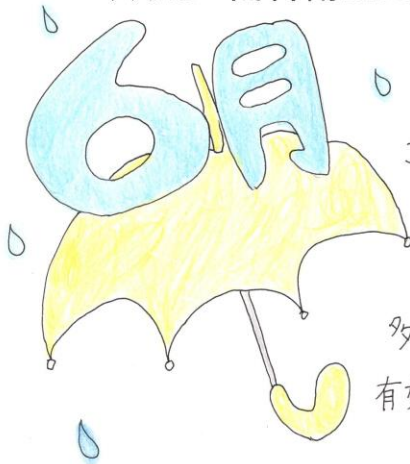


ひとりごと” 今月は 歯科衛生士 山尾です

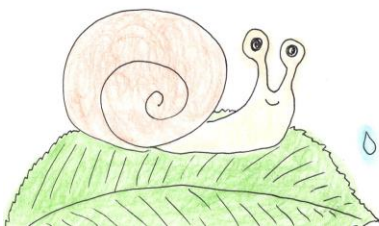
ひとりごと

今月は 歯科衛生士 山尾 です

もうすぐ梅雨ですね。
この時期にはアジサイがきれいに咲いていますが、アジサイの花の色は、土の酸度によって変わると言われています。よく見かける色は青や紫が多いですが、赤いアジサイを咲かせたい時に有効なのが卵の殻だそうです。

- ①. 卵の殻を洗い、内側の薄皮を取ってから乾燥させておく。
- ②. 丈夫な紙袋に入れ、すりこぎなどの棒で袋の上から叩いて粗く砕く。
- ③. ②を袋から取り出して新聞紙などに広げ、さらに細かくパウダー状になるまで砕いたら完成。

肥料として優秀な卵の殻ですが、アジサイに撒くことでこのような効果があるそうなので、試してみるのもいいですね💡



あいうべ体操

最近お口ポカンのお子様が増えています。お口ポカンで口呼吸をすると、体に様々な悪影響を及ぼします。

逆に、鼻から呼吸をすると以下のようなメリットがあります

- 1) インフルエンザ、アレルギー(花粉症やアトピーなど)、肺炎などの予防
- 2) 歯並び・噛みあわせがよくなる
- 3) 顔の形がよくなる
- 4) 唾液が出やすくなり、虫歯の予防や、免疫力が上がる。

鼻から呼吸するために大切なのは、舌の位置です

皆さん普段、舌はどこにありますか？

舌が前歯についていたり、下に下がっていれば要注意です

舌は上顎の天井についているのが正しいです

舌が上に上がると、自然と鼻呼吸になります



そして舌を上にあげて、鼻呼吸にしてくれるのが「あいうべ体操」です

やり方は簡単、「あ～、い～、う～、べ～」と1日30回言うだけです。3分程でできます。体操なのでできるだけ大きめにやりましょう



ケアルーム1 リニューアルしました

GW10 連休、皆さんゆっくりできましたか？

杉岡歯科医院はこの連休を利用して、替えルーム1と受付周りをリニューアルしました。ケアルーム1はチェアの入替えと内装のリニューアル。受け継課はカルテ棚を新しくして受付スペースも広くしました。

ケアルーム1は壁のクロスは白を基調にして、可愛くしました🎵

ゆったりとした気分でメンテナンスを受けていただけたらと思います🎵



患者様の疑問に答えて

Q: 2歳の女の子です。上の前歯の先が白くなってきました。大丈夫ですか？

A: 初期の虫歯の可能性がありますが、虫歯にはなっていないので、削ったり詰めたりする必要はありません。進行止めを塗る場合もありますが、歯が黒くなる可能性があります。フッ素を利用すると、初期の虫歯なら治ることもありますし、進行を止めることができる可能性があります。フッ素入り歯磨き粉を使用し、歯科医院で定期的にフッ素塗布をすることをお勧めします。

