



乾燥注意報=口臭注意報！？



毎年冬の季節は空気の乾燥が気になります。空気が乾燥していると火災が起きやすくなったり、インフルエンザウイルスなどバイキンが蔓延します。あと肌の乾燥も気になりますよね。そんな乾燥が気になるこの時期、**お口にも影響を与えてしまいます。**タイトルにもあるようにズバリ**口臭を強めてしまいやすい**のです。

唾液には食べ物をまとめて飲み込みやすくする作用・洗い流す作用と数種類の抗菌成分を含んでいて、600種類以上いるバイキンの増殖を抑える働きがあります。

お口の中の乾燥が進むと唾液の作用が低下し、バイキンの増殖を促してしまい口臭が強まるというわけなのです。

乾燥している部屋で暖房を効かせた部屋で寝ていると、余計に口の中が乾燥します。就寝中は唾液の分泌が抑えられてしまうので乾燥と相まってバイキンが増殖をし、起床時口の中がねばついた状態になるのです。



対応法は**やはり加湿です**！！加湿器を使ったり、加湿機能のあるマスクを装着したりすると良いと思います。



しかし、口臭だけに気をとられているわけにはいきません。バイキンが増えるということは虫歯や歯周病の進行を促すということでもあります。

この季節はお天気予報の時に**乾燥注意報の発表**もしています。ぜひ参考にしてみてください☆



ちなみに、当院でも治療中にお口を開けていただいている間乾燥しないように加湿器を増設いたしました。

アロマオイルも使用して少しでも落ち着けるようにつとめております。



歯科衛生士さんだより

今が継続のチャンス！！です😊



新年あけましておめでとうございます🌟

今年をより良い一年にするためにやること、それは「**去年の反省と今年目標を立てること**」ではないでしょうか。

みなさんは何か今年の目標などは立てましたか？例えば“新しい趣味を見つける” “ダイエットを成功させる” “貯金をする” “禁煙を成功させる” などなど新しいことを始めるにはとてもいい機会ですよね。そして何よりも年明けからのスタートということでキリ良く始められるので、何日継続しているのかなど思い出しやすく充実感も増すのではないかなと思います。

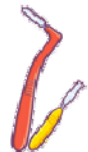
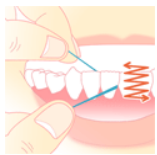
そこで、小高歯科クリニックからの提案があります。

今年からお口の健康を見直してみたいはいかがでしょうか？

- ・治療が終わってから検診に行っていない
- ・治療をいつも途中で止めてしまう



ご自身や周囲に当てはまる方はいますか？また、去年歯磨きについてお話をしていると糸ようじ・歯間ブラシが継続してできないという方が多かったです。



「時々・たまーに・気になった時に」やるのではあまり意味がなく、続けることで効果が現れます。まずは一週間続けてみてはどうでしょうか？一週間続けられたら二週間・・・一か月・・・半年・・・間違いなく今までとは明らかに全く違う口腔内環境になりますよ(^O^)

2016年からは健康で輝く歯で輝く一年を過ごしましょう😊😊😊



小高歯科クリニック

03-3604-6222

www.kodaka-dc.com

月・水・金

火

土

昼休み

休診日

10:00~19:30

9:30~19:30

9:30~16:00

13:00~14:00

木・日・祝日