



乳酸菌と歯科の新しい関係?



Q.5 噛み合わせがいいとどんないいことがあるの?

まず、歯並びがいいと、噛みがきがとってもしやすくなります(^皿^) 歯並びがでこぼこしていると、上手に歯磨きできずにプラークが残り、むし歯や歯周病にもなりやすくなります。さらに、効率よく噛むことができなったり、発音に支障が生じることもあります。



←歯並びが悪く、歯が重なっていて歯磨きが上手にできていない例です。歯垢が残り、歯肉炎になっています。

また、歯並びが良く噛み合わせがいい人は、よく噛んでいて顎がきちんと発達している証拠☆

よく噛むことで、唾液がたくさん出る、筋肉が動く、脳へ刺激がいく、骨が成長するといった体全体にとっても良い事がいっぱいあります。

そしてなんととっても、きれいな歯並びは美しい口元と笑顔を作ります。相手に与える印象も変わります。自分の笑顔に自信がもてます!

当医院では、これからも多くの人々の素敵な笑顔を支え、美味しく食べられるようにするために、サポートしていきたいと思っております**

～床矯正まとめ～

食事のときにあまり噛まなかったり、水で流しこんだり…、口をポカンと開けている、頬づえをつく…などの悪い習慣などがあれば、まずそれを改めましょう!

歯並びを悪くする原因となる癖や習慣をなくすこと、それが今日からできる治療です☆
そして、もし装置を使った矯正をしたいということであれば矯正医にご相談ください♪

また機会があれば床矯正についてお伝えしたいと思います!

今は、約4割の子供の歯並びがくずれています。そんな子供を救うべく、日々Dr、スタッフとともに勉強しております(≧▽≦) 気になることがあればお尋ねください☆

最近、乳酸菌が入っている食品をよく目にすると思いますが、今その乳酸菌の効果に、とっても注目が集まっているのです★

ご存知かもしれませんが、乳酸菌には、整腸作用 免疫増強作用 発ガン抑制作用 コレステロール抑制作用 があります。

また、他にも… ①花粉症などのアレルギー発生抑制 ②中性脂肪の抑制 ③虫歯・歯周病菌の抑制などの効果があることが分かってきたのです。

①アレルギー疾患の原因物質を抑えることができ、鼻水などの症状を緩和させるだけでなく、アレルギーを元から治せるかもしれません。花粉症やぜんそく、アトピー性皮膚炎の治療に期待ができます。

②メタボが心配な人に。 総コレステロールや中性脂肪を下げたり、血糖値が上がるのを抑えたりできる。高脂血症、糖尿病など生活習慣病対策にも注目されています。そして、注目なのが③。虫歯、歯周病、口臭にも乳酸菌が役立つ可能性があることがわかってきました。原因菌が増えるのを邪魔して、虫歯や歯周病、口臭を抑えるのではと考えられています。また、歯周疾患は細菌による感染症。口腔内のメンテナンスは、細菌を取り除くプラークコントロールに加えて、免疫力を高めるなど、感染そのものへの対策が重要です。

おなかのケアはもちろん、これからは口腔ケアも乳酸菌に期待できますね♪

しみデンでも乳酸菌のサプリメントを購入できるようになりました!

ラクデント (歯科専用HK-L P配合食品) の販売を始めます! ☆

「HK-L P」とは「Heat-Killed-Lactobacillus-Plantarum」の頭文字をとった略号。乳酸菌を加熱処理した菌体であり、じょうぶな体づくりに期待が寄せられている新成分です☆

通常、ヨーグルトなどの乳酸菌配合食品の効果は、生きたまま腸に届くということが前提です。乳酸菌を加熱処理したHK-L Pは、生菌と異なり体の調子を整えるさまざまな働きがあることが確認されています。そして、免疫力を高めるという効果はもちろん、お肌の水分を保つヒアルロン酸の産生を上げるというデータもあります! (30カプセル ¥3500です☆) 乳酸菌を取り入れて、体の中からきれいになりませんか? (^ω^) ♪





しみデンスタッフ日記リレー♪



今月は東口の岩瀬雅子さんです☆ 今年の4月に歯科衛生士の専門学校へ入学しました！しみデンで歯科衛生士として活躍するのが楽しみです♪

こんにちは（^o^）！！

5月に入りましたが、肌寒い日がまだ続いていますね。気温差が激しいですが、皆様体調には十分に気をつけてくださいね☆私事なのですが、4月から日暮里にある太陽歯科衛生士専門学校に通わせていただいています。



院長をはじめ、しみデンのスタッフの協力があり、働きながら学校に通うことができている。本当に感謝です！

授業は午後5時30分から9時までで、期間は3年間です。

夜間の歯科衛生士専門学校ということもあり、昼間に歯科の仕事にたずさわっている人がほとんどです。年齢層も幅広く10代～50代までいて、とても楽しくさまざまな勉強をさせていただいています。

3年後、しみデンで歯科衛生士として皆様のお口の健康に少しでもかかわっていける日が今から楽しみです。そのために勉強を頑張っていきますので、応援して下さいね^o^

朝から夕方4時ごろまでは、受付とアシスタントとしてしっかり働いていますので、これからも宜しくお願い致します！

☆ 12th Anniversary!! ☆

5月6日、皆様のおかげでしみデンは12周年を迎えます。多くの皆様に支えられて成長を続けています。これからも進歩し続けるしみデンでありつづけます。どうぞよろしく願い致します。

しみズデンタルクリニック 院長 清水 裕之



5月の診療予定



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----------|----------|----------|----|----|----------|
| 西口 | 清水 最上 | 清水 中西 | 佐藤 榎本 | 最上 | 最上 | 佐藤 |
| 東口 | 佐藤 | 佐藤 | 清水 戸原 | 佐藤 | 清水 | 清水 榎本 |



5月の診療インフォメーション



- 西口 5月 15日（土） 一般矯正（Dr.清水佳子）診療致します。
23日（日） 一般矯正（Dr.清水佳子）診療致します。
- 東口 13日（木） 午前中 Dr.茂木口腔外科診療致します。
29日（土） 院長休診致します。
（福岡での矯正セミナー出席のため）
Dr.榎本は通常通り診療致します。
- *ゴールデンウィークは暦通りの休診となります。

当医院は、患者さまをなるべくお待たせしないよう、完全予約制となっております。ご連絡の上、ご来院ください。また、ご連絡なしのキャンセルはなさないようお願い致します☆

