

# おざわ歯科医院 ニュース

2010.7月号

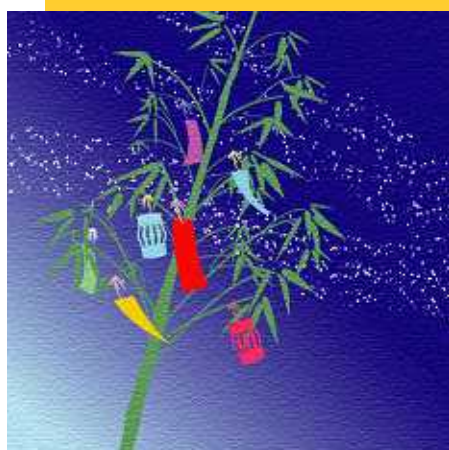


梅雨が明けたら本格的な夏の到来です。そして子供たちは間もなく夏休みに突入ですね。遊び・勉強・プール...と予定はいろいろあるでしょうが、学校がある間はなかなか通院するスケジュールが立てられないというお子さんは、この夏休み中に集中して通院・治療するとよいですね。また、少し時間に余裕があるのなら、生活習慣を見直しましょう。食事をよく噛んで食べることや、いつもより丁寧な歯磨きを心がけましょう。歯科検診に行った時に歯磨き指導を受けて、正しいブラッシング法を身につけましょう。

おざわ歯科医院からのお知らせ



子供たちはもうすぐ夏休み。  
夏休み中は混雑が予想されますので  
ご予約はお早めに。



## 7月の予定

7月7日(水)	AM: 休診	PM: 矯正科
10日(土)	AM: 一般診療	PM: 休診
14日(水)	休診	
15日(木)	PM: 矯正相談	
17日(土)	PM: 休診	
19日(月)	祝日の為休診	

\* 日曜・祝日は休診となります

## 噛む

大人も子供も、なんだか皆が日々忙しく生きている現代。時間に余裕がない分、睡眠や食事にかかる時間にしわ寄せが来ているようです。

### あなたはよく噛んでいますか？

食べ物をよく噛んで味わうことを「咀嚼（そしゃく）」と言います。あなたは忙しさのために、食事にかかる時間が短い早食いや、噛む回数が少なくて流し込むような食べ方になっていませんか？普段、一口で何回噛んでいるのか数えてみてください。弥生時代に比べて、現代の1回の食事で噛む回数は6分の1以下に減っているとされています。「一口30回」噛むのが望ましいとされていますが、弥生時代と違って、軟らかい食べ物が好まれる昨今、それほど噛まなくてよい食品が多いのも確かです。この「あまり噛まない生活」は全身の健康にどのような影響を与えているのでしょうか？

### あごの発達

あごの骨は小学校低学年の頃から急速に成長します。この時期に「よく噛む生活」をしていれば、あごの発達に効果的なのですが、あまり噛まなくてよい軟らかい食べ物を好む最近の食生活では、あごがあまり使われません。そうすると、あごが十分に発達しないのです。しかし、昔の人と歯の大きさや数は変わらないのですから、あごが小さければ、歯並びや噛み合わせの悪い口元になってしまうのです。

### 唾液

よく噛むことで分泌される唾液には、食事で酸性に傾いた口の中を中性に戻す中和作用や、口の中をきれいにする洗浄作用、溶け出した歯の表面を再石灰化させる作用などがあります。これは虫歯や歯周病の予防に役立っています。また、唾液には、発がん性物質の毒性を弱めたり、有害な細菌の発育を妨げる有効成分が含まれています。まるで無料の万能薬のような唾液、よく噛めばたくさん分泌されますよ。

### 脳の働き

昔から「よく噛むと頭が良くなる」と言われますが、頭の良い悪いについては遺伝子の問題(?)で、噛むことで良くなるのは脳の働きです。脳細胞が活性化されて頭がすっきり冴え渡ります。だから噛むことは、老人性痴呆の予防にも効果があるのです。

### 噛むことの効用

このように、「噛む」ことはお得なことがいっぱいです。そう思えば、忙しくても噛む手間は惜しくはないはず。歯ごたえのある食品も取り混ぜ、バランスのよい食事を、ゆっくりよく噛み砕いて食べる習慣を身につけましょう。そして、きちんと歯磨きをして、定期的に歯科医院で検診を受けましょう。



おざわ歯科医院



## ～ 天然歯をよりキレイに美しく ～

本来の美しさを取り戻し、あなたの魅力を引き出します

# ホームホワイトニング

「以前はもっと歯が白かったのに」と思われることはありませんか？

実は、**年齢を重ねるごとに**、歯は少しずつ黄ばんでいきます。

また、生まれつき歯の色が黄色い方がおられます。

「**歯を白く美しくしたい。**」と思いは同じでも、歯の色が変わる理由はさまざまです。

そして、なりたい理想のお口もさまざまです。皮膚の色と同じように、歯の色も1人ずつ異なります。そして実は、あなたの歯でも1本1本色が異なります。

このように歯の内側からの着色の場合には、**ホームホワイトニング**をおすすめします。

当医院では「オパール・エッセンス」を使用します。

短期間で安全かつ効果的に、ご家庭でホワイトニングが行えるシステムです。個人に合わせて作製された透明なマウストレーに、ジェルを用いて使用します。

個人差にもよりますが、2週間で輝くような白い歯になります。

ホームホワイトニングは、**ご家庭で行って頂く**ホワイトニング方法です。

ホームホワイトニングは、**ゆっくりと歯を白くしていく**ため、**痛みが少なく、後戻りの少ない効果的な方法**ですので、おすすめしています。



Before



After



上下顎（上顎と下顎 両方）

¥ 31,500（税込）

片顎（上顎 または 下顎）

¥ 21,000（税込）

また、後戻りを防ぎ、白さを保ちたい方のために追加でジェルの購入もできます！

（追加ジェル1本 ¥1,050）



輝く白い歯で、素敵な夏にしませんか？

