

Dr.JUN オススメアイテム！ PRINIA Smart



☆なんと、1分間に約 31,000 回のブラシストローク！
自分で磨くより簡単に、効率よくプラークを除去できます！

☆他製品の○ニッケアーやブラ○ンにはない
ワンタフトブラシがあるため、
磨きにくい一番奥の歯の裏側や、重なった歯並びにも対応！

☆本体重量はなんと 90 g！携帯用にも便利です！



3月は**特別価格**で販売中です！ ~~¥9,500~~ → **¥8,000** (税別)

その他にも、各医院にてお得なデンタルグッズを販売中です

コラム

鼻がムズムズ、目がかゆい…



こんな人、増えてきてますよね。そう、そろそろ花粉の季節です！高松ではスギ・ヒノキは2月下旬から花粉の飛散が始まり、3月ごろにはピークを迎えるそうです。そこで、今回は花粉対策について考えてみましょう。

◆外出時、よく目にするマスク。使用することで吸いこむ花粉の量を約 1/3～1/6 に減らすことができるといわれており、特に鼻の症状が気になる方に効果的です。大事なことは顔にフィットするものを選ぶこと！横に隙間ができるとそこから花粉が入ってしまいます。衛生面からは使い捨てのものがおすすめです。

また、通常のメガネでもメガネを使用しない場合に比べて、目に入る花粉量はおよそ 40%減少し、防御カバーのついた花粉症用のメガネではおよそ 65%も減少するとの実験もあるようです。

◆洋服の種類によっても、付着する花粉の量に違いが出ます。一般にウールなどの素材は花粉が付着しやすく、綿や化学繊維などは付着しにくいと言われています。家に入る際には上着を軽く叩き、付着した花粉を振り払ってから入るようにしましょう。

◆家に帰ったら「うがい」です！鼻から吸い込んで奥に付着した花粉は、粘膜の働きでの方へと送られます。かぜのシーズンだけでなく、「家に帰ったらガラガラうがい」の習慣を続けて、のどの花粉を洗い流しましょう。

そんな私も花粉持ち…(>_<)せっかく暖かくなってきた3月を楽しく過ごすためにも、ちょっとした工夫で花粉のシーズンを乗り切りましょう！

歯科医師 吉田千紘

JUN 歯科クリニック JUN インプラントセンター
TEL・FAX 087-813-2123 TEL 087-813-2331
〒760-0054
高松市常磐町 2 丁目 8-10 Macrophage Bldg

サンポート歯科
TEL・FAX 087-851-5545
〒760-0011
高松市浜ノ町 63-2 Blue Box



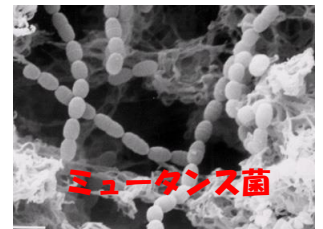
歯が痛くなると“むし歯かもしれない！”と思われる方は多いかと思えます。そもそもむし歯とはどういった過程でできるものなのでしょうか。今回はむし歯とその予防方法についてご紹介します。

むし歯は、口の中にいる細菌が作りだした酸によって歯が溶かされる病気です。むし歯の原因菌としては“ミュータンス菌”がよく知られています。ミュータンス菌は食べ物や飲み物に含まれる糖분을栄養にして増殖し、その際に菌の周囲にネバネバしたノリのような物質を作り出します。この物質により菌は歯に強力に付着してそこで沢山の細菌の集合体に形成されます。これが増えて歯の表面の白くこびりついた汚れが歯垢（プラーク）です。

また、ミュータンス菌は同時に酸も作り出します。すると歯垢の中は酸性になり、接触している歯の表面から歯の成分であるカルシウムやリンが溶け出してしまいます。この状態が続くと歯に穴が開いてしまい、いわゆるむし歯ができます。ミュータンス菌はほとんどの人の口の中にいる細菌ですが、口の中で増やさないようにすることと、酸を作りにくい生活習慣（おやつを食べ過ぎない等）を行うことでむし歯は十分に防ぐことができます！

むし歯予防の基本は歯垢（プラーク）を残さず落とすことです。日頃の歯磨きを欠かさず行いましょう。歯と歯の間は歯ブラシの毛先が届きにくいので、歯ブラシに加えてデンタルフロスや歯間ブラシを活用して工夫して磨くことが大切です。

むし歯の原因となる菌の増殖を抑えることもむし歯予防にとって大変重要です。特に寝ている間は唾液の分泌が減少し菌が増えやすくなるので、デンタルリンス等を就寝前や起床後に使用するのがおすすめです。デンタルグッズは受付にて取り扱っていますので、お気軽にお尋ねくださいね(＾＾)!



JUN 歯科クリニック コンシェルジュ 小竹萌



医局旅行に行ってきました ~in 沖縄~

