

＼ みんなでHAPPY ／

お友達紹介キャンペーン

お友達もあなたも一緒にHAPPYになれる特典をご用意いたしました♡
お友達に紹介してHAPPYの輪を広げましょう!

“あなた”と“お友達”
へのプレゼント!



詳しくはスタッフまでお尋ねください♪

デンタルグッズの詰め合わせ
プレゼントです♪
この機会に、気になるグッズを
試してみましょう!



PMTC 無料券をプレゼント!!
プロのクリーニングで
虫歯や歯周病を予防し
キレイな歯になりましょう!



コラム

梅雨に気を付けたいこと

雨の日が続く季節がやってきました。

梅雨の季節は、雨が降り続いて服や靴がぬれたり、湿気で蒸し暑かったり…。

雨が降り続いて嫌だなと思いますが、雨が降ることによって水不足が解消されたり、野菜や米の農作物が良く育ったりアジサイがきれいに咲いたりするから仕方ないのかな、とも思います。

梅雨の時期には気を付けたいことがあります。

まず食中毒が増えます。梅雨の期間は気温と湿度が上がり、食中毒の原因になる細菌やウイルスなどの微生物にとっては活動しやすい環境になるからです。

食中毒を防ぐためには、次のようなことに気をつけましょう。

- ・食べ物や調理器具をきれいに洗う
- ・焼いたり煮たりして殺菌する
- ・食べる直前に作る
- ・作ったらすぐに冷やす

また梅雨時は、熱中症にも注意が必要です。梅雨になると湿度が上がるので、汗が蒸発しにくくなります。すると、体が熱を逃がせなくなり、体に熱がこもり熱中症になる人が増えるのです。

こまめに水分を補給しましょう。また、乾いたハンカチやタオルより、冷たい水で濡らしたおしぼりなどで体を拭くと、熱を逃がすのに役立ちます。気持ちもさっぱりするでしょう。

6月の終わりごろから 30 度を越す日が増えます。しかし、体はまだ夏の準備ができていません。「夏前だし、まだ大丈夫」という油断は禁物です。体調を整え、元気に梅雨を乗り切りましょう!



デンタルアシスタント 佐藤汐莉

JUN 歯科クリニック

TEL・FAX 087-813-2123

〒760-0054

高松市常磐町 2 丁目 8-10 Macrophage Bldg

JUN インプラントセンター

TEL 087-813-2331

サンポート歯科

TEL・FAX 087-851-5545

〒760-0011

高松市浜ノ町 63-2 Blue Box

意外と知らない唾液の働き

『歯についた食べかすを洗い流し清潔に保つ』『口臭を防ぐ』『食べ物を飲み込みやすくする』『しゃべるときの発音をなめらかにする』『虫歯を防ぐ』
これらすべて、唾液の役割です。他にも、口から侵入してくる細菌を除菌、殺菌する優れた成分を多く含むこともわかっており、その働きは多岐にわたっています

唾液が歯にミネラル分を与える

幼児によだれが多いのは、生えたばかりの未成熟な歯にミネラル分を与えるという大切な役割があります。食事をすると口の中は酸性に傾き、歯のミネラル成分が溶け出す脱灰（だっかい）という現象が起こります。唾液はそんなお口の中の状態を中和し、唾液に含まれるカルシウムなどのミネラル分を補給する再石灰化（さいせっかい）という現象で、歯を元に戻そうとします。唾液の分泌量が少ないと脱灰の状態が長く続き、最終的にむし歯になってしまうことも。

「歯に良い環境を作る」という唾液の働きは、一番大切といえるかもしれません。私たちの体や歯の健康を守る唾液、唾液は健康のかなめです。最近ではストレスからの唾液の分泌が少なくなる人も多いようです。日頃、よく噛むことで唾液の分泌が刺激されると言われますから、よく噛み、唾液をたくさん出せるよう心掛けたいものです。

事務長 吉田恭子

お風呂上りや寝る前などのリラックスしているときに試してみたいマッサージをご紹介します！

唾液腺マッサージ

<p>1 耳下腺 (じかせん)</p> 	<p>2 顎下腺 (がっかせん)</p> 	<p>3 舌下腺 (ぜっかせん)</p> 
<p>人さし指から小指までを頬と耳たぶの間にあて、奥から円を描くように回す。</p>	<p>耳の下からあご先まで、あごの内側の何か所かを指先で押す。</p>	<p>両手の親指を揃え、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりと押し上げる。</p>

2019年5月 医局旅行 ~TOKYO~



浅草でもんじゃ焼を堪能♡



三鷹の森ジブリ美術館
まるで映画の世界に
飛び込んだよう！



国立新美術館や森美術館
にも行きました
建物自体が芸術ですね！



最終日は香川県出身の平井卓也大臣と
お会いすることができました。
大臣室にて記念撮影！
とても貴重な経験ができた医局旅行でした！