



Art & Science Project



2023年 12月号

JUN Art and Science

さあ、今年も
みんなではじめよう!



今年も残すところあと少し
みなさんと、これからも
素敵な思い出を
分かち合うことができますように...

コラム

12月といえば...

あっという間に 12 月ですね。街中が忙しくも華やかなムードに包まれ、歩いているだけでワクワクするという方もいるかもしれません。

12 月でイメージする行事には 12 月 31 日の「大晦日」があります。

「晦日」は月の最後の日を表し、それに「大」が付く「大晦日」は 1 年の最後の月です。大晦日は除夜の鐘を鳴らしたり、年越し蕎麦を食べたりして新年を迎える準備をします。

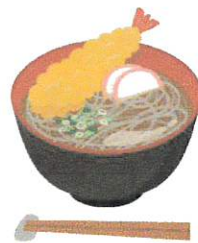
今回は「年越し蕎麦」について紹介します。

季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別の料理を行事食といい、年越し蕎麦も行事食のひとつです。

行事食には家族の幸せや健康を願う意味が込められています。

蕎麦は細く長いため、寿命が延びることを祈願して、縁起を担いで食べられるようになったと言われています。そんな蕎麦は縁起に良いだけでなく、健康に役立つ栄養素も豊富で、中でも「ルチン」と呼ばれる機能性物質は毛細血管を強化し、血圧を下げる働きがあります。

来年がさらなる良い年になりますように...



歯科衛生士 はっしー

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

受付でよく聞かれるのが歯ブラシに関することです。今回は特に多い質問内容を Q&A 式にまとめましたので、ご紹介します。

Q: 正しい歯の磨き方は？

A: むし歯や歯周病を予防するには歯垢をしっかりと落とすことが大切です。歯の一本一本を意識しながら丁寧に磨くのがブラッシングの基本です。特に就寝前は時間をかけて念入りに行ってください。

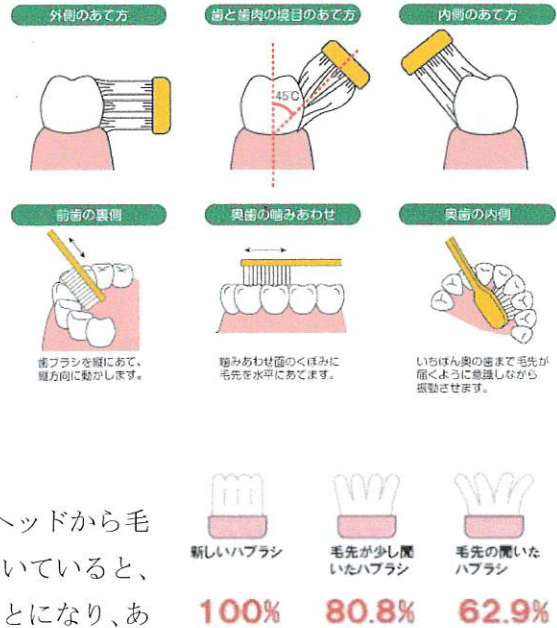
Q: 歯を磨いた後の歯ブラシの洗い方や保管方法は？

A: 歯ブラシに汚れや水気が残っていると雑菌が繁殖しやすくなります。流水でしっかり洗い、よく水気を切ってからブラシ部を上にして風通しの良い場所で保管して下さい。時々日光に当てて乾燥させるのも効果的です。

Q: 歯ブラシの交換時期は？

A: 目安は「一か月に一本」です。ブラシの裏側を見て、ヘッドから毛がはみ出していたら交換時期です。なぜなら、毛先が外に向いていると、磨いている時にブラシの先端ではなく側面が歯に当たることになり、あまり効果がありません。

これらを参考に効率的に歯磨きを行って、気持ち良く新年を迎えましょう！



JUN 歯科クリニックコンシェルジュ もえちゃん



10月に開催した Halloween Partyの様子です♪
今年もみんなの気合の入った衣装を見ることが出来て
楽しい時間となりました(*^^*)



～年末年始のお知らせ～

2023年12月29日(金)～2024年1月3日(水)までお休みします。
年始は2024年1月4日(木)から診療します。
来年もどうぞよろしくお願い致します。

