



あけましておめでとうございます

本年もよろしくお願い申し上げます



2010年のスタートです。すずき歯科医院、院長の鈴木です。
 この年末年始はどのようにお過ごしになりましたか？
 心穏やかに明るく楽しいお正月気分を味わうことができたでしょうか？
 皆様の1年のスタートが、幸福感あふれるものであったのならうれしいです。
 お正月休み中に暴飲暴食でお口の調子が悪くなったり、お餅を食べて歯の詰め物が取れたりしませんでしたか？少しでもいつもの調子と違うと感じたら、すぐに歯科に来てくださいね。今年も自分の歯の健康と全身の健康は自分で守りましょう。

すずき歯科医院からのお知らせ



1月の診療は

1月4日(月)からです。

～歯のまめ知識～

肉食動物のトラは、鋭くとがった歯に特徴があるんだよ。獲物を捕まえるための犬歯が発達して牙になっているんだ。前歯と鋭い牙で肉を食いちぎったら、あまり噛まずに飲み込んでしまうよ。だからあまり使わない奥歯はギザギザしているのさ。



すずき歯科医院

住 所 伊勢崎市境下湊名1158

電 話 0270-70-6480

FAX 0270-70-6481

診療科目 一般歯科、小児歯科、歯列育成(矯正歯科)、審美歯科、
 歯科口腔外科、インプラント、予防健診(ライフサポート)

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	休診	○	○
午後 14:00~17:30	○	○	○	休診	○	○ (~16:00)
休診日：日曜・祝日・木曜(祭日のある週は診療いたします。ハッピーマンデーの週は休診)						

1年のスタートはきれいな息で

お正月には実家で久々に親戚に会うという方も多いのではないのでしょうか。あなたは人と会う時に自分の口臭が気になりませんか？口臭や体臭は自分ではなかなかわからないものですが、原因と対策を知れば、深刻に思い悩むこともありません。あなたもきれいな息で2010年をスタートしませんか？

★口臭の種類

①飲食物や嗜好品による口臭

ニンニクやタマネギのような匂いの強い物を食べたり、たばこ・アルコール・コーヒーなどの嗜好品を取った時に、一時的に誰にでも発生する口臭。

②病的口臭

虫歯や歯周病、鼻の病気・胃潰瘍などの病気が原因となるもの。

③生理的口臭

朝起きた時・空腹時・緊張している時などに、唾液の分泌量が少なくて口の中に細菌が繁殖して一時的に臭うもの。

④心因性口臭

実際には他人には臭わないのに、自分だけ口臭が気になるもの。

★犯人は細菌

人は誰でも呼吸をすれば、多少なりとも匂いのする空気を吐き出すのが当たり前です。無臭の人はいません。実は、口臭も体臭も、細菌が作った複数の化学物質の匂いが混ざったものなのです。そうです、口臭の原因はお口の中の細菌だったのです。お口の中の細菌といえば、虫歯菌と歯周病菌が有名ですが、これらの菌が口臭を作り出すわけではないようです。なんと伊豆諸島名産のクサヤの干物の匂いと同じで、「嫌気性菌」という細菌によって口臭が作られるそうです。嫌気性菌は字のごとく、空気を嫌い、酸素のある所では生きられません。しかし、人は呼吸をしているのだから、口の中には酸素がいっぱいあるはずですよ？実は、口の中でも嫌気性菌が増殖できる場所があるのです。それは歯垢の中です。歯垢の表面は空気に接していても、中までは空気が浸透しないので、歯垢の中で嫌気性菌が繁殖してしまうのです。

★歯垢を減らす！

つまり、口臭対策のためには歯垢を除去することが大切なのです。マウスウォッシュなどを使えば、口の中の細菌数は一時的に減少しますが、嫌気性菌までは殺菌できません。歯の表面だけでなく、歯垢が溜まりやすい歯間や、歯と歯茎の間に気をつけて、丁寧な歯磨きと、歯間ブラシや糸ようじを使ったマウスケアをする必要があります。特に就寝中は、口臭を抑える効果がある唾液の分泌が減るので、就寝前のお手入れは念入りにしましょう。



皆さんのライフサポーター すずき歯科医院

