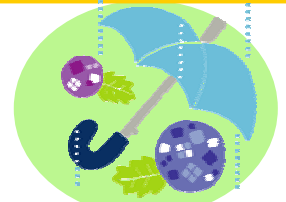




うじごう健康だより

H20年6月号



6月4日はむし歯予防デー

うじごう健康だよりも今年で2年目となりました。むし歯予防週間に来院された皆さんに、健康情報をお伝えしたいと思えます。また、この期間中は、「使ってみよう、色々な歯磨剤」、「試してみようフッ素洗口」、「食べてみようキシトールキャンペーンを行います」。

後期高齢者医療制度

この機会に、体験してください。皆さん、この制度をご存知ですか？

75歳以上の高齢者の方だけを、まったく今までと違った形でグループ分けして、医療費の総額に比例した割合で負担を強いる制度です。おまけに、少ない年金から保険料大引きというおまけまでついています。最初は、ほとんどの方が負担が減ると説明されていました。しかし、実際には、ほとんどの方の負担額が増加するようです。

この制度の本当の狙いは、今の60歳前後の団塊の世代の方だそうです。決して、高齢者の方だけの問題ではありません。

他人事だと思わずに、しっかりと正しい情報を、新聞やニュースから収集してください。医療制度の崩壊も近いかもしれませんよ。

自分の健康は、自分で守りましょう。



患者さん☆いらっしゃい

今回の患者様は高橋 美和さんです。高橋さんは、「家族皆さんで健診に通って下さっており、歯の事だけではなく、健康に関してとても気を遣っておられます。そんな高橋さんに健康の秘訣を聞いてみました。

「自身が考える健康とは...?」
 行きたい所に行けて 食べたいものが食べられること

「毎日、心掛けている事はありますか?」
 寝る前のストレッチで体を動かしたり、美味しいからといって食べ過ぎないこと

「メインテナンスをするようになったきっかけは何ですか?」

歯の大切さを身を持って経験した母の強い勧めや、90歳を過ぎた今でも8020をクリアし、美味しくついに食べる祖父を見てきたから

「なぜ続けられるのですか?」

大好きなミスター チルドレンのために全国どこへでもコンサートに駆け付けて、その旅行先でおいしい物を存分に味わいたから

「メインテナンスを取り入れて欲しい事は?」

自分の好きな曲をメインテナンス室で流せたら、よりリラクセスして受けられると思います!

「ご協力ありがとうございました」

高橋さん、とってもいきいきとされていますね みなさんもお口から健康になりませんか?



歯垢の染め出しに挑戦



歯周病もむし歯も予防は歯みがきが発点
 しかし実際は磨き残しがたくさんあります
 そこで、染め出しを使えば、一目瞭然。

自分で磨いた、6歳の男の子。染め出しの錠剤を噛んでみました。どうかな? 磨けているかな?



がんばって磨いたね。すこし奥歯の溝によごれが残るね。
 6歳白歯という大切な歯を守るため、お家の人に仕上げ磨きをお願いしよう

歯磨剤

お店などに行くと、たくさんの歯磨剤があり、選ぶのに迷う事はありませんか?

それぞれに特徴があり、味や効能も様々です。自分に合った物をうまく見つけて、上手に使ってみてください。

健康フェアの期間中は、当院に置いてあるすべての歯磨剤を、お試し頂けます。洗面所に特設コーナーを設けておりますので、是非色々お試し下さい。



キシリトール、食べなきゃ損？！

キシリトールは天然素材の甘味料。甘いのにむし歯の原因にならないし、むし歯菌を減らすなどの効果もあり、おいしく楽しく、むし歯予防ができるのでオススメです！

スタッフオススメのキシリトール製品

キシリトールガム(アップルミント味)

歯科専用キシリトール100%ガムです。市販のガムの2倍のかたさで、噛む力を鍛えます。ボトルタイプでお徳用のためご家族でキシリトール習慣を始めるのに、もってこいです。



キシリトールタブレット(オレンジ味)

キシリトール100%です。ガムが苦手な方や義歯の方、矯正治療中の方にオススメです。噛まずに、しっかり舐めてください。



しまじろうキシリトールタブレット(いちご味)

キシリトール92%。オレンジ味のキシリトールタブレットよりも甘みが強く、小さなお子様にオススメです。しまじろうと一緒になら、キシリトール習慣を楽しく続けられるはず！



バランスボールで姿勢美人

人間の体は左右対称ではありません。手に右利き・左利きがある様に、体も使い方のバランスが偏っています。そのため、多くの人で、体が歪んでしまっています... バランスボールは座るだけで、**平衡感覚を身に付けて歪みを整える事が出来る**のです。また、普段は使う事のない筋肉を鍛えることもでき、体内では確実に筋肉量が増し、基礎代謝量が上がります。つまり、**体脂肪を燃焼し、太りにくい体を作る**事が出来るのです。 **Let's Try!!**

～効果～

1・ゆがみ解消

体幹部だけでなく、細部の筋肉まで使います。小さな筋肉を鍛えることで、歪みを矯正することができます。

2・脂肪燃焼効果

普段は意識して使う事のできないインナーマッスルを鍛える事が出来るので、確実に脂肪を燃焼しやすい体になり、ダイエット効果バツグンです！

3・腰痛軽減

腰痛持ちの方は腹筋・背筋の弱い場合が多いそうです。バランスを取るうとすることで、知らず知らずの内に腹筋・背筋を鍛え、腰痛をも軽減させてくれます

★飲んで健康★

皆さんも是非、一度試してみたいかがでしょうか

・岡山県物産センター

・サンさん岡山

・天満屋岡山店地下 フーズパレット

こうした果実酒は次のようなところで手に入りますよ。



お酢は食欲増進、疲労回復、肥満防止など、健康面でのさまざまな効果でも知られ、最近では健康飲料としても人気が高まっています。そんな中、最近では果実をたっぷり使ったお洒落で飲み易い果実酢飲料が登場しています。 **マスカット、桃、ピオーネ**といった果実を使い、味も普通のお酢よりもまろやかになっています。

ミラノール

むし歯予防に、フッ素洗口をおすすめします。

当医院では、『ミラノール』を使用しています。

《効果》・虫歯菌を弱めます。・歯を強化します。

・酸により溶けかけた歯を元に戻します(再石灰化)。

《利点》

・歯磨剤の使用、および歯科医院でのフッ素塗布と併用する事により、予防効果が高くなります。

・液体なので、細かいすき間まで、いきわたります。

・簡便かつ安価です。(1袋73円で、40回分)

《ポイント》・継続使用する事で、より効果を

発揮します。

作り方

1. 専用容器に粉(1袋)を入れる

2. 水道水200mlを入れ、上下に振り粉を溶かす

洗口方法

1. 洗口前に歯みがきを行う

2. 5mlを口に含み30秒間口全体にゆきわたるようにブクブクうがいをおこなう

3. 洗口液を吐き出し、その後30分は飲食をさける

1日1回食後または、寝る前に使用するのが理想的。

対象年齢

ブクブクうがい出来るお子様から大人まで

