



<Mail> info@venus-dental.net

<HP>http://www.venus-dental.com/

◆◆◆10月の院内新聞◆◆◆
 〽秋はお口の乾燥に要注意!〽

秋になると、空気が乾燥してくるだけでなく、気温の低下とともに水分摂取量が減りがちになることで、「お口の乾燥（ドライマウス）」を感じる方が増えてきます。

〇お口の乾燥が引き起こすトラブル
 乾燥によって唾液の分泌が減ると、次のようなトラブルが起こりやすくなります

- ・虫歯や歯周病のリスク増加・口臭の原因
- ・舌や粘膜の痛みヒリつき・食事がしにくくなる

〇お口の乾燥を防ぐためのセルフケア

①こまめな水分補給 喉が渇く前に、少しずつ水分をとる習慣をつけましょう。お茶よりもお水がおすすです。

②唾液を出す工夫をする ガム（キシリトール入り）や飴（ノンシュガー）をなめて、唾液の分泌を促しましょう。

③よく噛んで食べる 噛むことで唾液腺が刺激され、唾液の量が増えます。ごはんや野菜もよく噛んで食べましょう。

④お口のマッサージ 唾液腺（耳下腺・顎下腺・舌下腺）を軽く指でマッサージすると、唾液分泌が促進されます。

⑤加湿器の活用 室内の乾燥対策として、特に寝室では加湿器を使用すると口腔乾燥を防げます。

☆味覚の秋と“舌”の健康☆

秋は「味覚の秋」。旬の食材を美味しく味わうために、実は大切なのが「舌の健康」です。

私たちは「舌の表面にある味蕾（みらい）」で味を感じています。

ところが、舌の汚れ（舌苔・ぜつたい）や、お口の乾燥があると、味を正しく感じにくくなる可能性があります。

✓舌を健康に保つ3つのポイント

①やさしく舌をケア ↓舌の奥から手前に、一方向に軽く磨く※強くこすりすぎると逆効果

②水分をこまめにとる ↓乾燥すると舌苔が増えやすくなるため、お水やお茶で口の中を潤す。

③栄養バランスを大切に ↓ビタミンB群（豚肉、レバー、納豆など）は舌の健康に◎

☆フォロー＆高評価お願いします☆

今月も皆さまに役立つ情報をお届けします♪



～院長からのメッセージ～

皆様、こんにちは。赤坂ヴィーナスデンタルクリニック院長の岩城です。

日中の暑さが和らぎ、朝晩には涼しい風を感じるようになってきましたね。

さて、今月は嬉しいご報告があります。当院の歯科衛生士である市川と太田が、先月「歯科麻酔施術歯科衛生士」という資格を取得いたしました。この資格は、歯科衛生士が麻酔に関する知識と技術をより深く学び、適切な判断と安全な処置ができることを証明するものです。講習では、麻酔薬の基礎から緊急時の対応、注射技術まで、実践的に習得してきました。この資格を活かし、当院では歯周病治療における歯石除去の際にも、必要に応じて歯科衛生士が局所麻酔を行うことが可能です。痛みを最小限に抑え、安心して治療を受けていただけるよう、さらに体制を整えております。

麻酔が苦手な方や緊張しやすい方にも、リラックスして診療を受けていただけるよう、スタッフ一同心を込めて対応しております。気になることやご不安な点がありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

それでは今月も赤坂ヴィーナスデンタルクリニックをどうぞ宜しく願い申し上げます。

岩城賢珠

