



〒107-0052 東京都港区赤坂 2-3-5 2F

<Tel> 03-3585-0081/0082

<Mail> info@venus-dental.net

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

◆◆◆9月の院内新聞◆◆◆  
夏のダメージをリセット!  
秋はお口のメンテナンスに最適な季節！

夏の暑さで乱れがちだった体調も、この時期に整えたいところですね。お口の中も夏の間にダメージを受けていること、ご存じでしょうか？秋は、そうした口腔トラブルの芽を早めに見つけ、しっかりケアするチャンスです。

夏に増えやすい「3つのお口トラブル」

①水分不足で唾液が減少し、虫歯・口臭リスクが上昇 水分不足は、唾液の分泌を減らし、口の中が乾燥しやすくなります。唾液の減少は口腔トラブルのもとになってしまうのです。

②冷たいものの摂りすぎで知覚過敏の悪化 夏の定番、かき氷・アイス・冷たい飲み物。冷たいものの摂りすぎは、歯の神経に負担をかけます。放っておくと、食事がしにくくなったり、歯磨きが辛くなったりすることもあるので、早めのチェックが大切です。

③ダラダラ食べて歯垢・歯石がたまりやすい 夏休みやお盆など、家にいる時間が長かった分、間食が増えていた方も多いのではないのでしょうか？ダラダラ食べは、歯の表面に歯垢をたまりやすくし、やがて歯石へと変わります。これが虫歯や歯周病の原因になってしまうのです。

秋は気候が安定し、気分的にも体調的にも整いやすい季節です。このタイミングで、お口の中もリフレッシュしておきましょう！

☆秋の味覚と歯の健康☆

秋といえば、実りの季節。

栗・さつまいも・りんご・梨・ぶどう・新米…など、旬の味覚が次々と登場する美味しい季節ですね♪これらの食材は、しっかり噛むことが必要なものが多いのも特徴です。「噛むこと」はお口の健康だけでなく、全身の健康にもさまざまな良い影響を与えてくれます。

- よく噛むことで得られる効果
  - ・唾液の分泌が増えて虫歯予防
  - ・満腹感で食べ過ぎ防止
  - ・脳の活性化で認知症予防にも
  - ・表情筋が鍛えられてたるみ予防
  - ・胃腸への負担を軽減
- しっかりよく噛んで味わいながら、お口も身体も心も健やかに過ごしましょう！「よく噛む」ことが、健康への第一歩です！

☆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。

残暑が続きますが、朝晩は少しずつ秋の気配を感じるようになりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、どうぞご自愛ください。

秋は「食欲の秋」。美味しいものをしっかり噛んで楽しむには、健康なお口が大切です。「歯ぐきから血が出る」「冷たいものがしみる」などの症状は、歯周病や虫歯のサインかもしれません。気になる方は早めの受診をおすすめします。

また、今月から新しく歯科衛生士が1名加わりました。より充実した体制で、皆さまのお口の健康をサポートしてまいります。

赤坂ヴィーナスデンタルクリニックでは、丁寧で個別対応の診療を心がけています。

小さな悩みでもお気軽にご相談ください。

今月も皆さまのご来院を心よりお待ちしております。

岩城 賢珠

