



口内炎に注意

口内炎を予防するには!?

口腔内を清潔に

日頃から歯磨きや舌のお掃除をしましょう。力を入れすぎると歯肉や唇、舌の粘膜を痛めます。優しくていねいに磨いてください。

お口の乾燥を防ぐこと

疲労やストレスは唾液の分泌を抑え、唾液の持つ抗菌清浄作用を低下させます。ドライマウスには注意が必要です。

生活を改善する

ストレスを軽減し、バランスのよい食事をして体の抵抗力を高める生活を心がけましょう。



口内炎を招くドライマウスチェック

- 気がつくとき口で呼吸している
- 口の中がべたつき、のどが詰まったような感じがする
- 食べ物の味がしない、味覚が変わった
- 食べ物が噛めない、うまく飲み込めない
- 口がカラカラ、ネバネバして水分が手離せない
- 口臭を強く感じる
- 歯磨きをしていてもむし歯や歯周病になりやすい
- 舌がひび割れて痛い
- 舌がからまり話にくい
- 常に飲まなければならない薬がある
- いつも忙しく、飲酒の機会も多い



KOMIYA DENTAL ☆ NEWS LETTER



すっかり秋めいてくる10月。食欲の秋、運動の秋、読書の秋など話題に事欠かせない時節です。「涼しい」が「寒い」に変わり始める衣替えの10月。玄関先でもう一枚羽織るかどうかわど悩むという事も多くなると思います。

冷えは万病のもとと以前から言われております。体の冷えには様々なタイプがあり、代表的な手足の先が冷える「末端型」。次に手足は温かいのに内臓が冷える「内臓型冷えタイプ」。これはなかなか気づきにくく胃腸の不調で気付く方もいらっしゃるようで、隠れ冷え性と言われているようです。他に「下半身冷えタイプ」。これはお尻や太ももが冷えるタイプで筋力の衰えで血行不良になりおこる冷えです。軽いかかとの上げ下げ運動をすると良いそうです。

他にもたくさんの冷えがあるそうですが、寒くなると誰でも体が縮こまりますので無意識に歯を食いしばり顎の筋肉がこわばったりしやすいです。もしそのような症状を感じられましたらどうぞご相談ください。顎のストレッチ体操などご案内させていただきます。そして冷えた体にはやはり日本文化のお風呂。少しぬるめのお風呂にゆっくりつかり疲れをとり、体内時計を整えて気持ちをリラックス。免疫力も上がり感染予防に効果的です。

今月10月より葛飾区では「長寿歯科検診」が始まります。対象者の方には9月下旬にご案内が届いていますので、健康のため進んで受診をお願いいたします。

毎月保険証の提示にご協力頂きありがとうございます。
このニュースレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。



☎ 03-5699-8888

〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

インターネット予約確認サービス >> <https://dn2.dent-sys.net/komiya>

ホームページ >> <http://www.wahaha.gr.jp>

E-Mail >> dental@wahaha.gr.jp