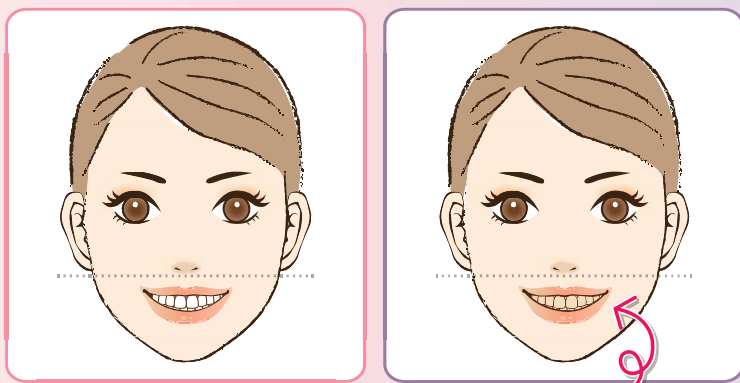


✦ ホワイトニングとは？～顔の印象変わります～

ホワイトニングは、歯を削らずに薬剤で歯を白くする方法です。タバコやコーヒー、茶シブ、口呼吸などによる歯の着色と変色は、クリーニングだけでかなり落とすことができますが、年月がたって変化した歯の黄ばみやエナメル質の内部まで沈着した色素までは落とすことができません。自分の本来の歯の色以上に明るい色を手に入れたい方は、ホワイトニングがオススメです！

顔の印象は口元で変わります！



きれいな歯並びでも、歯の着色が目立つと…？

ホワイトニングの安全性

ホワイトニングで使用する薬剤の主成分は、過酸化水素と過酸化尿素です。これは口の中の洗浄・殺菌にも使用されている厚生労働省認可の薬品であり、米国食品医薬品局(FDA)でも成分の安全性が保障されています。稀に知覚過敏などの症状が出ますが、一時的なもので、歯に対するダメージはありません。



VOICE

歯科のホワイトニングには種類があります。まずはご相談いただき、自分に合った方法を探してみませんか？

KOMIYA DENTAL ☆ NEWS LETTER

2023
2

2023(令和5年)も、あっという間に1か月が過ぎ、今年は地方にいる親戚にも会いたいな、などと考えているうちに2月を迎えてしまいました。

親戚と会うには電車移動になりますが、そんな時に『世界の駅乗降客数ランキング』という記事が目にとまりました。1位から5位までが新宿、渋谷、池袋、大阪、横浜そして6位に北千住。あれ？これって日本の？と二度見してしまいましたが間違いなく世界のランキング。年度によってはトップ20のうち17駅が日本の駅で占める事もあります。

日本は、特に大都市に人口が集中していることから鉄道網が整備され通勤通学に利用されている鉄道大国。海外では都市から都市への移動手段であることが多く、通勤通学は車や自転車が多いそうです。

学生時代、千代田線と日比谷線の通勤通学ラッシュに揉まれた経験から6位の北千住に納得しつつ、今では自転車通勤となりました。日頃の運動不足を自転車通勤で帳消しにしているつもりですが、たまに電車に乗ると体幹の衰えをひしひしと感ずいます。そこで通勤の自転車で筋トレはできないものかと調べてみたところ…できそうです。

- ★ペダルを漕ぐ時に踏み下ろす動作を引き上げる感覚に変えることで腸腰筋(足を引き上げたり踏み出す時に使う)が鍛えられる。(自転車に乗らない方は踏み台昇降や階段上りが効果的)
- ★サドルを上げると(足が着く程度で)足全体やお尻の筋肉が鍛えられる。
- ★負荷をかける。ギア付きなら重くして、ギアが無ければ坂道を活用するなどキツさが重要。
- ★20~30分漕ぐ！

全てを網羅できませんが、また1年健康でいられるように新年1か月遅れの目標に少しでも取り入れてみたいと思います。

まだまだ寒さは続きます。手洗いうがい、十分な栄養、休息、適度な運動で引き続きコロナやインフルエンザにも用心致しましょう。

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。

こみや歯科 ☎ 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