

年度始めのこの時期は入学、入社 新学期と、新しいことが動き始める躍動の月ですね。桜の開花も間もなく優しいピンク色の風が吹きはじめ、春のおとずれを感じます。

Vol.22 4月号

# くすくす新聞



Drコラム

## 口臭について

ホワイトニングキャンペーン  
5月まで! お見逃しなく!!

## 歯と口を守る生活習慣

口臭が気になる人と相談を受けることが多々あります。原因は様々ですが朝起きた時だけであれば生理的口臭と異異常ではありません。ただ日中など常に感じるおでしたらお口の中や胃などに原因があるかもしれません。この春の時期は花粉症がはじまり、鼻での呼吸が難しく口呼吸になっている場合は口の中が乾燥為、余計に口臭を感じます。口臭が気になる方はスタッフに相談してみてください

### ① 早寝、早起きの習慣

夜ふかしは朝食の欠食、間食や夜食の増加に ⇒ お口の中が汚れやすくなる

### ② 食習慣

- ・ グラグラ食べをしない
- ・ 甘いものを控える

### ③ 歯みがき習慣

- ・ 歯みがきは毎食後、寝る前は丁寧に

### ④ その他

- ・ 禁煙をする
- ・ 疲労やストレスを溜めない
- ・ 体を動かす
- ・ ぐらすり眠る

小さい子供の頃からの規則正しい生活習慣は、大人になってからの お口の中の健康バリエに大きく影響します。



お問い合わせ先  
くすのき歯科 矯正歯科

〒371-0852  
前橋市総社町総社 1135-1  
Tel 027-226-1243  
http://KUSUNOKI-sika.jp

2017. 4

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5 <small>11:30~15:00</small>	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21 <small>12:00~14:30</small>	22
23	24	25	26	27	28	29
30						