



くすくす新聞

Vol 40

朝、晩の冷え込みも日に日に感じられ、布団の温もりに癒されている今日この頃であります♡

秋の味覚、ぶどう、梨、栗、秋刀魚など旬を味わい、夏の疲れを解消し、実りの秋を満喫しましょう。

DHコラム

今回は自宅で出来る虫歯予防をいくつか紹介します

正しい歯磨きを行う

自分に合った歯ブラシで自分の歯並びに合った磨き方をすることが大切です。またフッ素の配合されている歯磨き粉やデンタルフロスなどの補助用具を使うとよいです。特に寝る前の歯磨きは念入りに行いましょう。

食事療法

食事を摂るときはよく噛んで唾液を分泌させましょう。唾液により歯の再石灰化が促進されます。またキシリトール100%のガムを噛むと虫歯の発生や進行を抑える効果があります。



フッ素洗口液を使用する

虫歯のリスクが高い方やお子さんにはフッ素入りの洗口液をおすすめします。毎日継続して使用すると効果的です。

自宅での予防をしっかりと行い自分自身では難しいところや磨き方、補助用具の選び方に関しては歯科医院でサポートしていただくのが気軽に聞いて下さい。定期検診にも通って下さいね。

たくさん読んで、ありがとうございます

秋の夜長と言いますが... 今回は睡眠についてのお話

ある会社の若い経営者が途方もない額の会社のお金をギャンブルにアツコンダとして逮捕される事件が最近ありました。模倣的賭博博を普通に睡眠をとった後と徹夜で過ごした後で行い、勝負の仕方を比べて実験があります。

結果

- ① 普通睡眠後... 負けた時の損失額も少なくなると考える
- ② 徹夜後... 利益額を増やすことを考える
ポジティブな結果には強く反応 = 得ることばかり考えて行動
つまり勝つことばかりに目が行き負けることに鈍感になる
睡眠をとらなければ私達は安全で手堅い選択か、むしろ危険な選択を行いかちになるようです。人生は選択の連続、冷静な判断力を保つためにも睡眠は大切なのです。

SUN	MON	Tue	Wed	THU	FRI	SAT
	1	2	3 11:30~14:00 14:00~17:00	4	5	6 休診
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19 12:00~14:00 14:00~17:00	20
21	22	23	24	25	26	27 休診日
28	29	30	31			

クッククック...
10月6日お休みです



くすのき歯科. 矯正歯科

7371-0852

前橋市総社町総社 1135-1

Tel: 027-226-1243

HP: <http://kusunoki-shika.jp>