



くすくす新聞

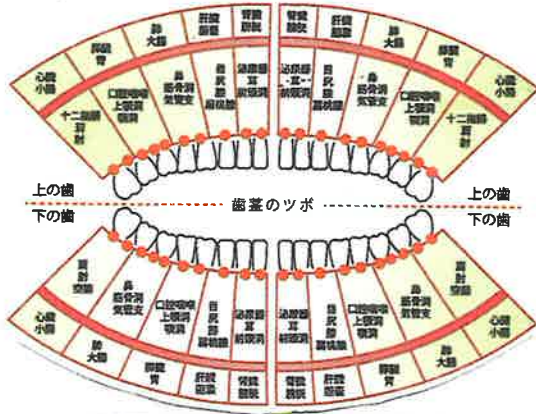
2024 vol.90
9.10号

くすのき歯科・矯正歯科
前橋市総社町総社1135-1
Tel 027-226-1243

DHコラム

口腔内マッサージには大きく3つの効果があります

- 効果1 歯肉の活性化
- 効果2 唾液分泌の促進
- 効果3 リフレッシュ効果



歯肉の活性化 - 1つ目の効果 -

お口には40個のツボがあります。マッサージによって活性化され免疫力を高める一環として期待できます。

唾液分泌の促進 - 2つ目の効果 -

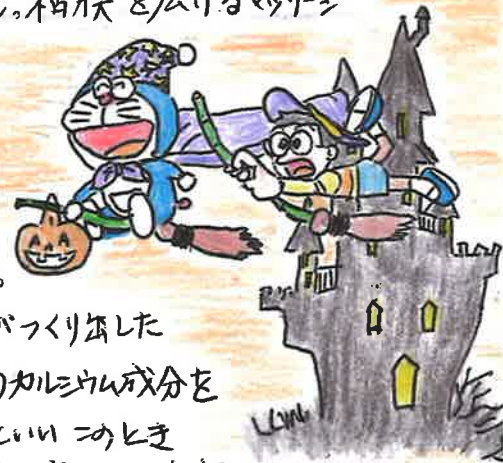
年齢とともに唾液の分泌量は減少するため、中高年の方への効果が期待できます。

リフレッシュ - 3つ目の効果 -

仕事のストレス、スマホ、パソコン、TVなど同じ姿勢のまま向い続ける時間が増えています。その際、気が付かないうちに歯ぐきいしばれている人が少なくありません。粘膜を広げるマッサージによりリフレッシュ効果をもたらすことができます。

唾液の恩恵とむし歯予防 - nico抜粋 -

私たちのお口を潤してくれる唾液には単に粘膜の保湿や消化の促進だけでなく歯を守る、補修するはたらきもあります。また食べかすやプラーク(軽度の付着のもの)を洗い流し細菌が作り出した酸を中和してくれます。飲食により唾液中に溶け出した歯のカルシウム成分を歯に戻してくれる作用があり、これを「再石灰化」といい、このときフッ素があるとそのスピードや効果が増します。就寝中は唾液が流れないといわれています。だから寝る前の歯みがきとフッ素の使用は欠かせないですね。



受付にてフッ素洗口液とMIN-24 販売中。上手に使って予防しましょう



9月	SUN	Mon	Tue	wed	thu	fri	Sat
1	休	2	3	4	5	6	7
8	休	9	10	11 11:15~ 15:00休	12 休	13	14
15	休	16 休	17	18	19 休	20	21
22	休	23 休	24 11:30~ 14:30休	25	26	27	28
29	休	30					

10月	SUN	Mon	Tue	wed	thu	fri	Sat
			1	2	3	4	5
6	休	7	8	9 11:15~ 15:00休	10 休	11	12
13	休	14 休	15	16	17	18	19 休
20	休	21	22 11:30~ 14:30休	23	24 休	25	26
27	休	28	29	30	31		