

わは歯ニュース

~11月号~



日ごとに寒い日が増え、短かった秋も終わろうとしています。
冷え性さんにはきびしい季節がやってきますネ (*△*) !
そこで紹介したいのが『しょうがパワー』です (´●`)



しょうがを使ったドリンクや料理をたべると、すぐに体がポカポカしてきますよね。これはしょうがに含まれる辛味成分に、血行をよくして代謝を高める働きがあるからです。しょうがは冷え性や肌荒れ、便秘気味で太りやすいなど、多くの女性がかかえる悩みを克服してくれる頼もしい食材です。

- ① **冷えとり** 辛み成分ジンゲロールは加熱するとショウガオールという物質に変わりますが効力はどちらも同じ。血行促進作用があり、血の巡りがよくなって体がぽかぽかになります。
- ② **美肌** 体が温まると皮膚の血行もよくなり、新陳代謝が高まって老廃物が排出されます。すると皮膚へ栄養や酸素が盛んに送られるようになり、ツルツルお肌に効果的です。
- ③ **ダイエット** 体が温まると代謝がよくなり、体に蓄積された脂肪が燃焼します。さらに食べた物がすぐにエネルギーになって、脂肪がつきにくい体になり、やせ体質になります。

★ 摂取目標 1日 10g

脂肪燃焼に必要なしょうがの分量は『1日 10g』
これを目標にして食べ続けましょう。

★ 皮の下も栄養の宝庫

皮のすぐ下には、特有の芳香を持つ精油成分が含まれています。この精油成分には強い殺菌効果があるのでできれば皮ごと使いましょう。しょうがが寿司のガリや生魚の薬味に添えられているのも、この殺菌効果を利用したもの。もし皮をむいて使う場合は、できるだけ薄くむくよう心がけてください。

こんなときは“しょうが”がオススメ

- 手足が冷えて眠れない。
- 肌荒れが気になる。
- すぐ風邪をひく。
- むくみが気になる。
- やる気が出ない。
- 便秘がち。
- 太りやすい。
- 顔色が悪い。
- 疲れやすい。
- 肩こりしやすい。





ホワイトニングですてきなスマイルへ



笑顔がすてきな人はきれいな口元をしています。逆に口元に自身があると自信を持って歯を見せて笑えるのではないのでしょうか?? (*●`U`●*) ♪

わたしは先日ホワイトニングを体験しました。白くきれいな歯を手に入れると、何となく気持ちが明るくなりますヨ

Q. どうして歯に色がつくの??

- ・コーヒー、紅茶、タバコ等による変色。色素が歯の内部にまで取り込まれることにより、歯が黄色く見えてしまいます。
- ・加齢による変色。年齢を重ねるにしたがって人の歯は自然と黄色く変色していきます。
- ・全身疾患による変色。胎児の時期に母親が服用した抗生物質や過剰に摂取したフッ素などの影響により、歯が変色してしまうことがあります。

Q. どうしてホワイトニングで歯が白くなるの??

ホワイトニングジェルに含まれる過酸化尿素には、歯を痛めることなく内部の色素を細かく分解する力があります。継続的に作用させることによって、より深いところの色素まで分解し、歯を白くすることができます。決して歯を溶かしているのではありませんよ～。もともとは歯肉や口腔粘膜に投与する歯周病菌の殺菌薬として開発されていたものなので、安全な材料です。

Q. わたしの歯もホワイトニングで白くなるの??

健康な天然歯の色調改善であればホワイトニングできますよ。

ただし、無カタラーゼ症、妊娠中・授乳期の方、小児、重度の歯肉炎や歯周炎、虫歯や知覚過敏のある歯、テトラサイクリンによるグレイがかった変色は禁止されています。また、かぶせものやつめものの変色はホワイトニングで白くすることはできません。

そういった場合はかぶせもののやりかえをオススメします。

Q. ホワイトニング中ってコーヒーやカレーは禁止なの??

ホワイトニング中は色の濃い飲み物、食べ物はできるだけ控えてください。

コーヒー、紅茶、日本茶、コーラ、赤ワイン、カレー、チョコ、トマトなどは控えていただきたい食品です。ちなみに喫煙される方は禁煙してからのホワイトニングをオススメします。

Q. ホワイトニングで白くなった歯って後戻りはしないの??

ホワイトニングの効果は永久ではありません。日常生活を送る中で再着色は避けられません。非常にゆっくりとした速度で再着色はすすみます。クリーニングで表面の着色を落としたり、場合によっては再度ホワイトニングをするなど定期的なメンテナンスが必要です。

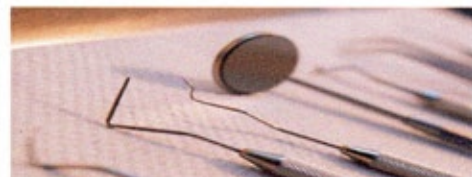


“ホワイトニングをしてよかった”とあげられる声

- ・使える口紅の色が増えた。着られる服の幅が広がった。
- ・笑ったり話したりすることに自信が付き、性格が明るくなった。
- ・色素沈着を起こしやすいもの（コーヒー、紅茶）のとりすぎに気をつけるようになった。
- ・口の中に関心を持つようになった。



はま歯科医院ではホワイトニングを取り扱っております。その方にあったナチュラルホワイトを提案したいと考えています。興味のある方はスタッフまでどうぞ



担当：高木

はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦79-2

☎&FAX 058-394-4662

E-mail info@ham-dent.com

診療時間 平日 9:30~13:00 15:00~18:30

土曜日 9:30~13:00 14:30~17:30

休診日 日曜日・祝祭日・木曜日(祝祭日のある週は診療いたします)

