

3月に入り少しずつ過ごしやすい日も増えてきました。3月といえば卒業シーズンです。

春からの新生活にむけ準備されている方も多いのではないでしょうか？花粉症の方には厳しい季節がやってきます(●●)；)

飲み物の基本はやっぱりお水ですが、たまにはホッと一息いれたいティータイムも必要です。

そこで少しでもハーブティーを紹介したいと思います。

「ハーブって??」と思う方もみえますが、シソやショウガ、ユズもハーブなのです。

ハーブティーには色・香り・味による癒し効果があります。

- ・色 黄金のカモミール、鮮烈な赤のハイビスカス、神秘的なコモンマロウなどカップの中の風景を楽しもう。
- ・香り 立ち上がる香りは脳に到達し、穏やかなアロマセラピー効果が期待できる。香りを深く吸い込みながら飲む。
- ・味 清涼感たっぷりのミント、スパイシーなカルダモン、甘いミルクシスルなど自然が作る繊細な味わいは格別。



## 【症状】風邪 【ハーブ】エキナセア

空気が乾燥する冬には、風邪やインフルエンザが流行します。エキナセアは北米の先住民が風邪常備薬として最も大切にしていたハーブといわれています。体をあたため自然治癒力を向上させ、かぜの諸症状の改善に役立ちます。

## 【症状】花粉症 【ハーブ】ネトル

植物の花粉やハウスダストによるアレルギー症状を引き起こす花粉症。ネトルは血液を浄化するクロロフィルを含み、アレルギー体質を改善し、症状をやわらげます。

## 【症状】冷え 【ハーブ】ジンジャー

万病のもとといわれる冷えを改善するジンジャーは、古代から医療に使われてきました。体をあたためるには、内用だけでなく外用も効果的。下半身の冷えにはジンジャーを入れた足湯がおすすめです。精油は温かくスパイシーな香りで、体を活性化し、冷えの緩和、改善に役立ちます。

## 【症状】ニキビ 【ハーブ】エキナセア

ニキビの原因であるアクネ菌に対抗し、炎症を鎮めます。 ニキビは感染症の一種。そのため免疫力を高めるエキナセアが感染予防には最適です。エキナセアの免疫を活性化作用や安全性は、科学的にも実証されています。

## 【症状】シミ・シワ 【ハーブ】ジャーマンカモミール

肌をきれいに保ちたい人に。美白成分として、ヨーロッパの化粧水に数多く含まれるジャーマンカモミール。破れた毛細血管を修復し、肌の弾力を高め、シミやシワを防止します。甘くさわやか香りのカモミールは腸内を調整する作用によって便秘を解消。美肌効果が期待できます。

## 【症状】肝臓の不調 【ハーブ】ミルクシスル

ストレスやアルコールなどで肝臓が疲れている人に。ミルクシスルは、古代ギリシャ時代から種子が肝臓病に使われてきました。慢性肝炎、アルコール性肝炎、脂肪肝、肝硬変などに効果があるといわれています。肝細胞の修復を促すため、予防と治療いずれにも使えます。

※アレルギー・持病をお持ちのかた、妊娠中のかたは医師に相談してください

### はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦 79-2 TEL&FAX 058-394-4662

Email [info@ham-dent.com](mailto:info@ham-dent.com) URL <http://www.hamdent.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・木曜日・祝日 (祝祭日のある週の木曜日は診療いたします)

担当：高木





ムシ歯の治療は大変です。ひどくなるとお金も時間もかかりますし、からだの負担にもなります。

ムシ歯の原因は主にこの3つ。これらを上手にコントロールすればムシ歯は予防できます。

しかし、ムシ歯の原因の組み合わせは人それぞれ違います。原因が違えば予防法も違います。

まずは、だ液検査（1回¥3,150-）をうけて自分のムシ歯の原因を調べてみましょう。

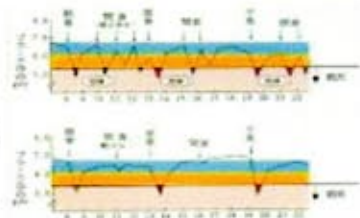


だ液検査でムシ歯の原因がわかったら...

さあ、ここからがあなたの予防のはじまりです！！



ムシ歯の経験、食事調査票、ブラーク量、フッ素プログラム、だ液の検査結果から新しいムシ歯ができる可能性をグラフに表します。緑色の部分がムシ歯をさける可能性、その他の部分がムシ歯の原因を表しています。グラフからどの原因が改善できるか？いっしょに考えていきましょう。



食事の原因が大きいみたい

ムシ歯の発生は食べる量よりも回数に左右されます。

砂糖だけでなく多くの炭水化物は細菌によって代謝され

酸が作られますから、食事や間食の回数が多いとお口の中の酸性の時間が長くなります。3回の食事を

しっかりと、間食は控えめにするのが基本です。ただ甘いものをがまんするだけではないのです。食事のとり方を見直してみましょう。

生まれたての赤ちゃんにはムシ歯菌はいません。ではどこからやってくるのでしょうか？

残念ながら主に母さんの口から感染するのです。ムシ歯菌（ミュータンス菌）のほとんどは

2歳前後に感染するといわれています。この時期に食生活や、管理によって感染を防ぐことができます。

ブラークは菌の巣です。適切なブラッシングで取り除くこと、定期的に歯科医院でクリーニングを受けることが大切です。

キシリトールは、ムシ歯菌のエサとならないので続けることでムシ歯菌を減らすはたらきがあります。キシリトールの活用もオススメです。

ムシ歯菌が多いみたい



だ液が少ないみたい

だ液には、消化を助けるといった作用のほか、さまざまなはたらきがあり、ムシ歯からわたしたちを

守ってくれています。だ液が少なくなり口が乾燥するとムシ歯になるリスクが高くなります。

だ液の分泌は健康な人の場合は15歳から80歳まで分泌はほとんど変化しないといわれていますが、

高齢者の場合基礎疾患の治療のためなんらかの薬を使用していることによりだ液が少なくなっている場合が多いです。（利尿薬、降圧薬など）

若年者でも花粉症に対する抗アレルギー薬の長期服用によってだ液が少なくなっている場合があります。

噛むことで唾液腺が刺激を受け、だ液分泌を促進します。歯周病や合わない入れ歯、かぶせものによりかめない場合は治療が必要です。

普段の食事からよくかんで食べることを心がけましょう。食後はお口の中が酸性にかたむいているのでガムをかむこともオススメです。1日4回、

1回あたり20分を目安にかみましょ。キシトールガムは甘みがありだ液分泌をさらに促進します。リカルデントガムは再石灰化を促進します。

フッ化物にはムシ歯を予防する効果があります。

①歯がとけるのを防ぐ・再石灰化を促進する ②歯を強くする ③細菌を抑制する

もっとも有効な使い方は低濃度のものを毎日、歯があるかぎり続けて使うことです。

そのためにはフッ素配合の歯磨き粉を毎日使うことがもっとも有効です。さらにフッ素ジェルの併用もオススメです。

【ブラッシング法】 ①まず歯磨き粉をつけずにいねいにブラッシングし、うがいです

②その後、ハブラシに歯磨き粉をたっぷりつけ歯になすりつけるようにする。

③最後におちょこ1杯程度の水を含んで20秒から30秒しっかりリンスし水をはきだす。これを朝食後・寝る前に。

フッ素を使っていません...

