



わは歯ニュース 6月号

うとうしいお天気が続きますが、皆様はお変わりありませんか？

梅雨明けが待ち遠しいですね！

そんな時は、コーヒーを飲んでリフレッシュしませんか？

「コーヒーが体に悪い」というのは、もう過去の常識！先日もTVでコーヒーを飲む習慣のある人に生活習慣病やガンになる人が少ない事がわかったとやっていました



※ コーヒーには色々な健康効果があるそうです！

脂肪燃焼効果…カフェインとクロロゲン酸が脂肪を分解・燃焼

メラニン抑制効果…紫外線によるメラニンの沈着をクロロゲン酸が阻害

血糖値抑制効果…血糖値の急激な上昇を防いで、糖尿病の予防にも！

便秘予防効果…カフェインが腸の働きを活性化！

食欲抑制効果…空腹時に飲むと食欲が抑えられ、ドカ食いを防止

二日酔い解消効果…二日酔いの原因物質を体外に排出させる

ストレス解消効果…コーヒーの香りとカフェインにリラックス効果

眠気抑制効果…昼寝前にコーヒーを飲むと短時間でスッキリと起きられます

脳活性化効果…集中力をアップ！認知症のリスクも抑制



インスタントコーヒーでも
おいしい淹れ方

- ① 耐熱グラスにティースプーン2杯のインスタントコーヒーを入れて、少量の熱湯で溶かす
- ② グラスにたっぷりの氷をいれる
- ③ グラスのふちまで水を注ぎ混ぜる

※熱湯を注ぐ事がポイント！ぬるま湯では×
また、美味しい水を使うとなお更おいしい！



一日3杯がおすすめ！

担当：赤尾



学校歯科健診のチェックポイント



夏休みの前までに多くの学校では、歯科検診の結果のお知らせを頂くと思います
皆さんのお子さんはいかがでしたか？

学校歯科健診では次のような点をチェックしています！

1 虫歯の有無

痛みなどの症状がなくても歯科医院で検査してもらう事をお勧めします。
歯科医院で診てもらおうと歯と歯の間などに隠れた虫歯が発見される事も
ありますし、レントゲン検査の結果、治療が必要とわかる事もあります。また、逆に健診で
虫歯の指摘を受けても、生え変わりの時期の近い乳歯は処置せずに様子見になる事もあります
永久歯の虫歯でも小さいものは急いで治療せずきちんと清掃を
することで現状を維持できることもあります



初診時 ⇒

7年後

2 歯肉の状態

歯肉炎の有無のチェックをします！
歯石がついた歯は歯肉炎を起こしやすく
汚れ(歯垢)もつきやすいです
歯石はカルシウムが主成分でついてしまったら
歯ブラシではとれません



3 歯並びの状態

日本人の歯並びは次第に悪くなっているのではないかとされています
最近増えているのは、歯並びの凸凹ですが
それ以外に

- 下の歯が出ている反対咬合=受け口
- いわゆる「出っ歯」=上顎前突
- 上下の歯が噛み合っていない「開咬」



4 生え変わりの時期の乳歯

「要注意乳歯」の所にチェックがあります
これは永久歯との生え変わりが近くてグラ
グラしていたり、横から永久歯が生え始めて
いたりする歯のことです
そろそろ、抜いた方がいいと思われる乳歯の
ことです！



はま歯科医院

〒501-6224

羽島市正木町大浦 79-2

TEL & FAX : 058-394-4662

E-mail info@ham-dent.com

URL <http://www.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

(祝祭日のある週の木曜日は診療します)