

わは歯ニュース 4月号



あたらしい生活がスタートする春ですね。
気持ちを新たにまた一年頑張っていこうと思っております。



春は体にたまった毒をだし、巡りをよくして肝の働きを助けましょう

春に盛んになるのが肝の働きです。肝は中医学では気の巡りや解毒、感情のコントロールを担当します。肝がよく働いて気が巡れば、代謝が上がって老廃物がスムーズに排出され、気分も安定します。

苦みのある食材が毒を排出

春の食養生は、肝の働きを助け、たまった毒を出すことから始まります。ふきのとう、たけのこ、うど、よもぎなど春が旬の食材には苦味のあるものがたくさんあります。苦味には下に降ろす排便の作用や排出作用があり、解毒にぴったりです。また、木の芽、三つ葉、ねぎ、しょうがなどは香りや辛味で巡りをよくして、発汗作用でこもった熱や毒を発散させます。

さっぱりした酢の物も、春におすすめ！酢には血をきれいにして流れをよくする働きがあり、肝を助けます。逆に、肝が活発に働きすぎてのぼせやほてりを感じる時は、春が旬のわかめが体の熱をとってくれます。わかめには気を巡らせて便通をよくするほか、利尿作用もあるので毒出しにも役立ちます。

進学や就職などで生活環境が変わりやすい春は何かと無理をしがちです。冬の寒さで縮こまったからだところを開放し、リラックスして肝をいたわりましょう。

春におすすめの食材

- 肝の働きを助ける ⇒ にら チンゲン菜 よもぎ 黒ゴマ えび いか ほたて あさり かき 昆布
ジャスミン 酢 ターメリックなど
- 温めて発散させる ⇒ しょうが ねぎ 三つ葉 みょうが しそ 唐辛子など
- 気や血めぐりをよくする ⇒ 玉ねぎ チンゲン菜 ラッキョウ みかん そば 酢 ターメリック

春を代表とする食材

たけのこ たらめ ぶき うど よもぎ わらび ぜんまい のびる えんどうまめ いちご
あさり はまぐり わかめ など



歯ブラシを選ぼう！

歯ブラシ選びは磨き残しを左右するほどの重要な役割を果たします。歯ブラシが本人のお口の状態にあっていなければ、虫歯や歯周病の改善・予防は期待できません。一人ひとり歯並びが違えば、口腔内の環境も違います。また、手が小さいか大きいか不自由かによって握り方も変わりますし、年齢や食生活、生活習慣によっても歯ブラシの選び方は異なります。

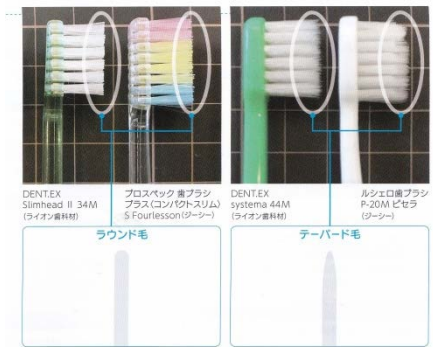
植毛部(ブラシ)の形状

植毛部の形状が山型でギザギザしているタイプだと、歯ブラシの毛先を歯面にきちんと当てるのは至難の業です。したがって、フラットタイプがおすすめです。フラットでないと、毛先が寝て力が分散されてしまうため、毛先がきちんと当たらない部分は十分に磨けないことがあります。



毛先の形状

毛先の形状は、主にラウンド毛とテーパード毛に分けられます。ラウンド毛は毛先が丸くなっているため、歯面にあたる面積が大きいのが特徴です。一方、テーパード毛は毛先が細くなっているため、歯周ポケット内に入りやすい構造になっています。



Type1 虫歯のリスクが高い・かぶせものが多い

しっかりと歯面に当たる面積があり、プラークを除去できるラウンド毛がおすすめです。硬さについては、やわらかめの場合、汚れの除去率が低下しやすいです。唾液の分泌量が少ない、または口呼吸をしている場合にはプラークが硬くなりがちなので、ふつうの硬さを選ぶか、やわらかめの場合にはブラッシングを長めにする必要があります。⇒ルシェロ歯ブラシ B-20M ピセラ など

Type2 歯周病リスクが高い・歯肉が腫れやすい

毛先が細くなっているテーパード毛は歯周ポケットに入りやすく、ポケット内のプラーク除去に向いています。歯肉が腫れて痛みがある場合、硬さはやわらかめがおすすめです。症状が改善したらふつうの硬さに変更しましょう。やさしいブラッシング圧でこまかく動かすと効果的です。⇒ルシェロ歯ブラシ P-20 ピセラ など

歯ブラシのヘッドの薄さ、柄の形状なども様々です。お口の健康のリスクや生活スタイルにあった歯ブラシを見つけましょう。歯磨きの道具の選択、ブラッシング方法についてわからないことがあればお気軽にご相談ください。

診療の際には歯ブラシをご持参ください
ご協力をお願いいたします。

担当:服部

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・祝祭日・木曜日
(祝祭日のある週の木曜日は診療します)