



# わは歯ニュース 3月号



寒かったり暖かったりの毎日ですが、桃のつぼみがほころぶ時期になりましたね!(^^)!  
少しずつですが、春めいてきました! 3月になると高校の卒業の時や専門学校の卒業の時を思い出して心機一転頑張ろうと思います。一生懸命だったあの頃が懐かしいです  
私は大好きな季節でもありますが、花粉症の方にとっては、少しツライ時期でもありますね!!

「今まで大丈夫だったから今年も平気」と思っているのも突然発症するのが花粉症! 家族に花粉症の人がいる場合は症状を悪化させない為にも花粉を家に持ち込まない工夫が必要みたいです!

季節柄、イチゴもよく出回る様になりましたね(^^)

1日7粒食べるだけで一日に必要なビタミンCが摂れるそうです。

ただ、そう毎日食べられないですよ

そんな時は、今、テレビや雑誌で話題の「いちご酢」はいかがですか?



- ★ 高血圧
- ★ 中性脂肪
- ★ コレステロール
- ★ 便秘 などの改善に効果があるそうです!

ダイエットにもいいらしい

<材料>調理時間 2分

作り方

主人作です

- いちご 250g
- 氷砂糖 250g
- 酢 500ml

- ① いちごを洗って、ヘタをとる
- ② キッチンペーパーで水分を拭きとる
- ③ いちご・氷砂糖・酢を保存ビンに入れフタをして軽く振る。

ストレートがおすすめ!

- ※ 冷蔵庫で1日~2日入れたら出来上がり!
- ※ いちごは一週間したら引き上げる(ヨーグルトと一緒に食べても)

炭酸水やお水で割らなくても全然飲めます。  
スプーン1杯のいちご酢を食前または食後に飲みます。  
今までに飲んだ果実酢の中で一番美味しいと思います!  
毎晩飲んでいますが、まだダイエット効果は表れていません(>\_<)



いちご酢+牛乳でも美味しいです!  
飲むヨーグルトみたいにトロっとします



飲み過ぎには注意!  
酸ショク症になっても困りますもんね

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](mailto: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)

# 歯の天敵

## 歯ぎしりしていませんか？

食事で噛む力って10kg程度！

しかし、歯ぎしりともなると100kg超えもあるそうです(>\_<)

朝起きた時「なんだかアゴがくたびれているなあ」と感じる事はありませんか？

就寝中の歯ぎしりは日中に受けたストレスを睡眠中に発散して、脳とからだの健康を保つ為のとても大切な行動！

でも中には、強い力で歯を削ったり揺さぶったりして重大なトラブルを起こす事もあり油断大敵！



### 歯がすり減り

知覚過敏の原因や噛み合わせも変わってしまいます



### くさび状の欠け

汚れが残りやすく、虫歯になりやすいです



### 歯が欠ける

ヒビが入る事もあります



### 被せ物が欠ける

強い力によって、被せ物が外れたり、支える歯が傷む事も



### 歯が割れる

割れ方によっては、歯を残せない事もあります



### 外骨症

悪いものではありませんが入れ歯の調整は難しいです

マウスピースで歯とアゴを守りましょ

## 快眠で歯ぎしりを減らしましょう！



就寝中に使用してもらいます

眠りが浅いと歯ぎしりが増えるそうです(>\_<)

スマホのブルーライトは脳を興奮させ不眠の原因に！  
寝床でスマホいじりは我慢しましょう^^;



深酒は逆効果！ 飲酒はほどほどに(^\_^)

担当：赤尾