



# わは歯ニュース6月号



あじさいの花が鮮やかに感じられる季節になりましたね(^^)

我が家でも亡き義母に25年位前にプレゼントしたあじさいがきれいに咲き始めました。

初めは小さな鉢植えだったのに私の目線と同じ高さ位になり大きくなりました！

暦のうえでは6月11日頃が「入梅」と言われていますが、今年は梅雨入りが早かったですね！

その分早く梅雨明けになるといいのですが、しばらくはジメジメとした日が続くのでしょうかね(>\_<)

この時期に私的に気になるのは「髪のふくらみ」です💧 ただえさえパサッパサなのにふくらみやすい髪質なのかまとまらず、爆発してます！毎日トリートメントしたりヘアオイルを使ったりドライヤーのかけ方を工夫したりと悪戦苦闘してます…。



そこで、身体の中から改善出来ないかと「髪にいい食べ物」を調べてみました(^^)

- 1 乳製品:髪をきれいに伸ばす
- 2 油の多い魚(サバ・サーモンなど): 抜け毛を防ぐ
- 3 ホールグレイン(全粒穀物): 丈夫な髪に導く
- 4 胡桃: フケの対処
- 5 にんじん :髪のツヤを出す
- 6 緑の濃い野菜(ブロッコリー・ほうれん草など): 髪の乾燥予防
- 7 鶏肉: 切れ毛のダメージケア
- 8 牛肉: 髪全体を健やかにキープ
- 9 バナナ: 髪の生命力アップ(ビタミン B6 がペタンコ髪を改善)
- 10 卵: 髪の毛のハリ・コシを取り戻す



要するにバランスよく食べる事なんでしょうね(>\_<)

なので、コンビニでも買える！髪にいい食べ物5選

- ★ 納豆
- ★ 玄米おにぎり
- ★ 焼き魚弁当
- ★ 胡麻を使用した製品
- ★ ほうれん草やじきのサラダ



いつも髪の毛が爆風うけてます(^\_^)

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/>

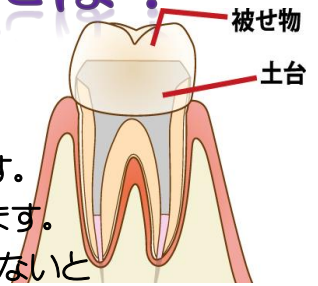
診療時間 : 平日 : 9:30~13:00 15:00~18:30

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)

# 被せ物(差し歯)を長持ちさせるには？



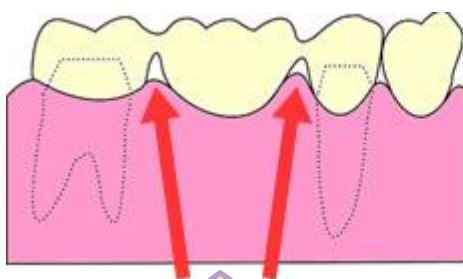
虫歯の治療が終わり被せ物(差し歯)が入ると、もう虫歯にならなくて「これでもう歯科医院にしばらく通わずにすむな」と思う方は多いと思います。人工の被せ物が入り「歯が強くなった」と考える方も中にはおられると思います。でも実は大間違いです！患者さんご自身の歯の根っこがある限り(根っこがないと被せ物が入りません)虫歯にもなりますし歯周病(歯槽膿漏)にもなります。特に被せ物との継ぎ目は汚れが溜まりやすいので要注意です！しかも神経をとった歯は痛みすら感じない為自分で虫歯に気づく事は難しいです。また、虫歯でもろくなったところに強い力が加わると歯が割れてしまう事もあります。弱った歯が割れてしまうと抜かなければならないケースがほとんどです。「痛くないから大丈夫」「見た目が黒くないから虫歯ではない」と判断しがちですが、痛みと見た目の判断はあまり役に立ちません。治療後、被せ物を放っておくと、歯を失うことになりかねません。お口の中に被せ物がある方は、定期的に歯科医院でのチェック(検診)とクリーニングをおすすめします！そして、被せ物の寿命を延ばしていきましょう(^)



## 被せ物のお手入れのポイント



歯の歯肉の境目に  
ブラシの毛先を当てます



連結部分は歯間ブラシを  
通します



歯間ブラシはサイズが重要！  
スタッフまでお尋ね下さい

毎日のお手入れで取りきれ  
ないプラークはこちらで  
クリーニングしていきます



担当: 赤尾