



あけましておめでとうございます。
開院10年目、皆様のお口のサポートをしっかりできるように頑張っていきたいと思
います。本年もよろしくお願いいたします。

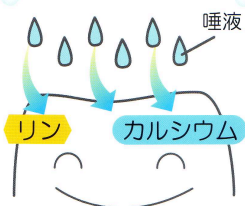
そこで唾液の分泌を活発にして口の健康
を維持する「口のストレッチ」という方法
をご紹介します。

口の渴きは万病の元

普段、あまり意識することのない唾液。
これが実は、健康に極めて重要な役割を果
たしていることをご存知でしょうか。

歯をとりまく唾液には、様々な働きがあ
り、むし歯や歯周病から私たちを守ってく
れています。下にあげた他にも、消化作
用、排泄作用、潤滑作用、味覚や水分調節
作用など全身の健康にも大きく関わって
います。

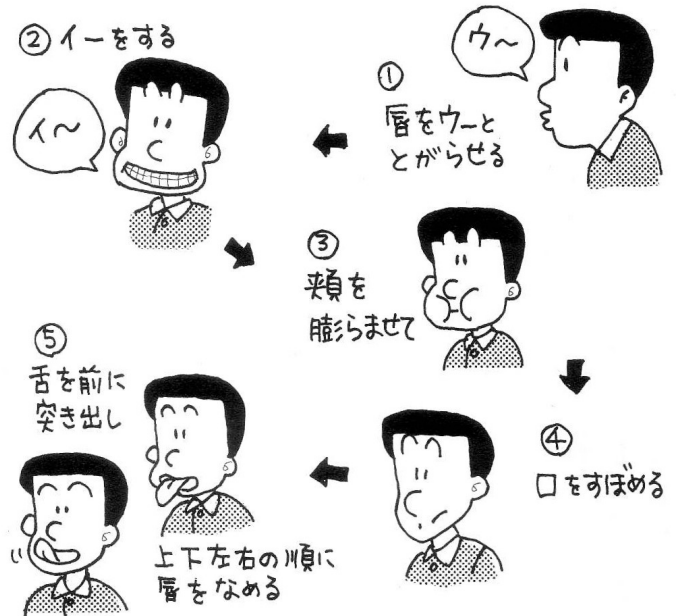
歯は唾液に守られています



唾液にはいろいろな作用があって、
歯だけでなく全身の健康を
守るために働いているのよ。



口のストレッチ



たったこれだけ？と拍子抜けされるかも
しれませんが、効果は絶大です。

ストレスの多い生活を送っておられる
方～ご年配の方まで、この口のストレッチ
を無理せず、リラックスして、実践して
いただければ、今年も1年、きっと口の健康を維
持できるはずです。

ぜひやってみてください！

<p>希釈・洗浄作用 口腔内の細菌や食べかすな どを希釈し、洗い流します。</p>	<p>抗菌作用 さまざまな抗菌物質により 細菌の発育を抑制します。</p> <p>STOP</p>	<p>緩衝作用 酸性に偏った環境を中性に 戻します。</p>
<p>免疫作用 唾液中の免疫グロブリンが ミュータス菌をはじめと する口腔内細菌に対してさ まざまな防菌作用を示し ます。</p>	<p>歯の再石灰化作用 脱灰して失われたカルシウ ムやリンを補い、再び石灰 化させます。</p> <p>P Ca</p>	<p>歯の保護作用 唾液中のタンパクにより、 エナメル質の表面に薄い膜 をつくり、歯を保護します。</p>

しかし唾液は、通常、加齢とともに徐々
に分泌が減っていきます。お年寄りは何ら
かの薬を常用されているケースも多く、そ
の副作用によってさらに唾液は出にくくな
ります。

JANUARY 1 2015

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30 17時まで	31 休診	1 休診	2 休診	3 休診
4	5	6	7 休診	8 午後3時半～	9	10 17時まで
11	12	13	14	15	16	17 17時まで
18	19	20	21 休診	22	23	24 17時まで
25	26	27	28 休診	29	30	31 17時まで