



パールだより

ためしてガッテン

院長 佐々木良二

先日NHKの番組「ためしてガッテン」で、歯周病菌のことをやっていたね。

歯周病菌の一つジンジバリス菌が、血小板の中に入って血管を通過して全身に影響をあたえることや、特に糖尿病とはかなりの相関性があることを放送していました。他に脳卒中のリスクも高まるとのことでしたね。

実はそれだけにとどまりません。心臓疾患や、腎疾患、高血圧、早産などにもジンジバリス菌が関係してリスクが高まるという報告があるのです。

歯周病菌は酸素の届かない所が大好きです。歯周病で歯周ポケットが深くなると、その奥の方は酸素が届きにくく、歯周病菌がどんどん増える環境なのです。

歯周病が進むと、なかなか完治が難しく、出来るだけ進行を抑えることしかできない場合があります。でもそれがとても大事なのです。歯ブラシでは届かない深い歯周ポケットを定期的に洗い流すことは、とても大切なのです。

こんなに通っても結局治らないのご不満もあるかも知れませんが、でも、とても大切なことをさせて頂いているのですよ。

ちなみに番組の内容は、私がケーブルテレビで話した「歯周病編」と、かなり重なっていましたね。ご興味がありましたら、ケーブルの話をしてDVDにしていますので、そちらもご覧下さい。



新卒・歯科衛生士 ^{ひらの} ^{りこ} 平野 莉子の



めざせ！スーパー歯科衛生士

専門学校を卒業後、4月から歯科衛生士として働きだし、あっという間に4ヶ月が経ちました。若さに満ちあふれ、笑顔でスタッフをも元気づけてくれて頑張っています。

そんな平野 莉子さんは、なんと5月から来年1月までの半年間で12回、仕事が休みの日曜日に勉強を受けに岡山へ行っているのです！

ここでは、歯科衛生士が専門学校では学べない、社会人としての基礎（マナーや心理学）から歯科衛生士として必要な知識や技術などをトータルの的に勉強しているようです。

そんな平野莉子さんに、学んできたことなどを聞きました・・・

こんにちは！平野 莉子です。

セミナーでは、たくさんのジャンルの事を学びます。

その中から、みなさまにも「知っていて得する！！」情報をお伝えしていきたいと思います。

ぜひ、日常で意識して過ごしてみてください♪

《笑いましょう(^▽^)》

みなさま♪今日は何回笑いましたか??

あるドラマで、こんな事が紹介されていました。

「人間は赤ちゃんの時、1日平均300回も笑うらしい・・・でも、10代になると…それが1日6回になり、60以上になると…たった2.5回になるらしい。。。」





これには私も驚きました(☆o☆)

確かに、ふとした瞬間、気が付いたら無表情になってしまっている事が多くなっていませんか？

セミナーでも、「笑顔」は大切だと毎回言われます。

という事で、今回は「笑顔」について話していきましょう！！

「笑顔」には、印象を良くする、楽しい気分になるなど、それ以外にも効果があることをご存じですか？

そんな効果を3つ紹介します。

①表情筋を鍛える(^▽^)

「笑う＝シワが増える」というのを耳にしたことがありませんか？それは、少し恐ろしい勘違いです。

顔には表情をつかさどる筋肉が約30種類もあり、日常生活で使われているのは20～30%。

表情筋は使わなければ年齢に関係なく、どんどん衰えていきます。

笑顔では、様々な表情筋を使います。

表情筋をトレーニングして鍛えるのは大変ですが、

“毎日少しでも笑顔を意識してみる”

なら、できそうな気がしてきませんか(^o^)?

②自律神経を整える

自律神経には2つあります。それは・・・

【交感神経】 → 憤りや恐怖などを感じた時に作用。

【副交感神経】 → 安らぎや安心感といったものを感じた時に作用

笑うことで、【副交感神経】が優位になり、

ストレス解消・リラックス感・胃腸の働きを上昇させる

などの働きがあります。



③免疫力をアップする

「笑う」ことで脳が刺激され“ナチュラルキラー細胞”という免疫をつかさどる細胞を活性化させる効果があります。病気になる時に楽しいことを考えたり、おもしろいことで笑うことで、病気にもとても効果的です！

いかがでしたか？

「笑顔」という、たった1つの行為でこんなにも効果があるのですね☆

最初は作り笑いでもOKです！

笑顔は思っているよりも難しいかもしれません(>_<)”

起きた時、ふとした時、鏡を見て“ニコッ(^▽^)”って

笑顔を作ってみてください。

だんだん素敵な笑顔になっていくはずですよ(^_-)…☆

笑顔の時のほうが、多い人生を送りたいですね＼(^▽^)/♪

そして・・・

夏野菜がおいしい季節になってきました！！

しっかり栄養をとって

夏の暑さなんかには負けないよう

＼(^▽^)/元気に過ごしましょう＼(^▽^)/





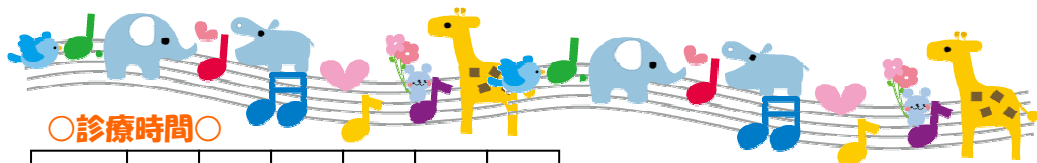
★当院は完全予約制です★

急患(当日お電話での予約など)診療は、
お待ちいただく場合がございます

予約なしのご来院は、予約患者様優先ですので、
後日の来院をお願い頂く場合がございます

予約の患者様優先ですのでご了承ください

パール歯科 院長



○診療時間○

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	×	○	○
午後	○	○	○	×	○	×

受付時間

午前 9:00~13:00

午後 15:00~18:00

★休診日★祝祭日・日曜日・木曜日・土曜日の午後

●予約についてのお願い●

パール歯科では、患者様により良い診療を受けていただくために予約制にしています。

最近予約が取りにくい状況で、大変ご迷惑をおかけしております。患者様の中には、無断でキャンセルされる方もいらっしゃいますが、キャンセル待ちをされている患者様もいらっしゃいますので、ご都合が悪い場合には、連絡をお願いいたします。



平成23年8月8日発行