

もりくち歯科 STAFF紹介

vol.10



★ 橋谷美於 ★

役職： 歯科衛生士

院長から見た橋谷さんは
どんな人？
→ ワールビューティー
ぞっしょ!!

- Q1 趣味は？
→ フィールドホッケー
- Q2 今一番欲しいものは？
→ 秋服
- Q3 子供の頃の夢は？
→ 美容師
- Q4 宝くじに当たったら
何をします？
→ 海外旅行



フッ化物洗口 (ぶっかぶつせんこう)

フッ化物の水溶液を使ってブクブクうがいを行い
歯のエナメル質表面に直接フッ素イオンを作用させる方法。



知っているか？

フッ化物を直接歯に作用させる方法

フッ化物洗口、フッ化物歯面塗布、フッ化物入り歯磨き剤

永久歯のむし歯予防効果

- ◎ フッ化物洗口 → 50~80%
- ◎ フッ化物歯面塗布 → 30~40%
- ◎ フッ化物入り歯磨き剤 → 20~30%



フッ素の珪歯作用によりむし歯菌の働きを抑制し、
酸の産生を抑制させます。

* 冷え症の予防と改善 *

これからの季節、冷え症の方は特に辛いですがね
予防・改善策として 食生活の改善・適度な運動・禁煙
などがあります!!!

◎ 体を温める食べ物

地下にできる根菜類。

人参、ゴボウ、レンコン、いも類、
しょうが、にんにく、ひじき など。

◎ 体を冷やす食べ物

きゅうり、トマト、レタス、みかん
ほうれん草、大根、白菜、
唐辛子、ゆず、パプリカ、ライオン
など。

★ 半身浴も冷え症に効果的 ★

発汗作用にすぐれているうえ、全身の血行を良くしてくれるので
冷え症には効果的です! ぬるめのお湯(37~40℃)に20分程度、
みぞおちの下くらいの量で腕は浸からないようにしましょう😊

“ばーゆ
馬油”って聞いたことありますか?

乾燥が気になる、この時期にオススメですよ!!

馬油の特徴

人にとって最も優れたスキンケア成分である皮脂にもっとも近い成分の自然な油脂であることです。肌の細胞間にある脂質の主成分はセラミドで肌のキメを整え、潤いを保ち、外部からのあらゆる刺激から肌の内部の組織を守る大切な役割を果たしています。

【効果】 火傷、肌あれ、アトピー、シミ、水虫、育毛、妊娠線の予防など

お肌以外にも花粉症にも効きます!!

食用・健康食品としても利用されているため、安全性が高いです。

