

# もりぐち歯科の消毒・滅菌方法 ✨ 🦷



**超音波**  
衝撃波を利用して、洗淨物から汚れを引き剥がす!!



**E0水・アルカリ水**  
・微生物を分解  
・たんぱく質を分解



**オートクレーブ(滅菌)**  
121℃で40分  
すべての菌を死滅させる!!



このように1セットずつ袋に入れて滅菌し、患者様1人1人のために準備してします😊



# タバコは 歯周病の天敵?! 🦷

歯周病や炎症が治まらないのには **ワケがある!**



- ニコチン等の作用によって...
- ・歯ぐきの血流が悪くなる
  - ・酸素や栄養がいきわたらない
  - ・着色がつきやすく汚れをひきつけやすい

歯の内側はこんなに着色が!!

禁煙すると **4~6週で血流改善** ✨ ✨

# 夏に向けて 免疫力 UP ↑

試してみませんか?

腸が「不健康」だとさまざまな病気や症状を引き越す原因になります。

腸内環境を整えて 免疫力を高めましょう♪  
**ヨーグルトで善玉菌を増やしましょう**

おすすめ...  
ヨーグルトを食べ続けるにはドリンクがお手軽です。毎日平均100g~300g摂取するとよいそうです。

ヨーグルト+豆乳にイチミツやお好きなジャム、フルーツ等を入れてアレンジしてみよう!!

# 寝不足解消! 睡眠力UPのコツ!

睡眠の質が落ちると、寝ている間に分泌される成長ホルモンが減り、代謝率が下がるので太りやすくなります。また、体が重い、イライラするなどの疲労感も蓄積される一因です!!

気持ち良く眠るためのポイント

- 🌙 食事は寝る3時間前までに!!
- 🌙 ストレッチやヨガなど軽く体を動かす
- 🌙 寝る3~6時間前にカフェイン、ニコチン、アルコールを摂取しない
- 🌙 ビートよい音楽を聴いたり、アロマ焚いてリラックスした空間をつくる
- 🌙 室温を調整する (夏は25~28℃、冬は18~22℃、湿度は50%)
- 🌙 仰向けで寝る