



山田歯科通信



～健康から人と社会を元気にする～

山田歯科クリニック Tel.0467-82-1180

発行人:DH 伊藤真里 松岡見和

Vol.21 2017年3月発行

あなたのお口の不調は

実は病巣感染症からかも…

絶対的鼻呼吸のすすめ

現代には、様々な種類の花粉やホコリ、細菌、ウイルス等の異物が空気中にたくさん浮遊しています。

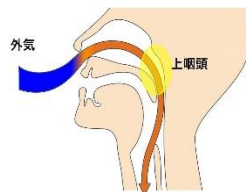
そのような異物を体内に取り込まないようにするためには“鼻洗浄”が効果的です！

サイナスリンス(鼻洗浄)は、生理食塩水を使った副作用の心配がない鼻洗浄器です。

日々健康に過ごすために、毎朝の歯磨きと共に“鼻洗浄”を新しい習慣としておすすめですよ！

【鼻洗浄の利点】

- ① 鼻腔内に付着した細菌やウイルスが洗い流され、風邪・インフルエンザ・花粉の予防、症状の軽減が期待出来る
- ② 鼻通りがよくなる。鼻通りがよくなると…
 - 酸素が多く供給され、集中力のアップやイライラの解消
 - 睡眠の質の改善
 - 免疫システムと直結している鼻本来の機能を活かすことで体の不調を整える
 - 鼻呼吸の習慣が付き口が閉じられるようになると、唾液の機能が働きやすくなる
虫歯・歯周病予防、口臭改善、矯正治療の補助的効果が期待できる
- ③ 上咽頭の感染を最小に抑えることが期待できる
上咽頭とは…鼻腔の一番奥、のどちんこの裏側に存在し、リンパ球がたくさん待機している重要な場所で、自己免疫力アップにつながります！
- ④ 鼻腔内がスッキリして、気持ちが晴れます！！



😊 サイナスリンス 使い方 😊

- 1 純水を体温（36°）程度に温める。
(レンジ使用可) ※純水…ミネラルウォーターや
沸騰した水道水、精製水 etc
- 2 粉末を溶かす
適温になった純水240ml に、粉末（1包）を入れて完全にとかし、洗浄液を作る。



- 3、鼻を洗浄する
頭を下げ口で息をしながら、ゆっくり握り液を押し出す
ともう一方の鼻孔から洗浄液が流る。

今年山田歯科 30 周年を迎えます、(*^^*) この記念すべき年にふさわしいおめでたいニュースが続々と登場しています♡♡山田歯科は幸せムードでいっぱいです♡♡

結婚して藤田にはなりましたが、山田歯科では旧名のままで働いています。2016年5月から非常勤の歯科医師として週1で山田歯科に来ています。住まいは葉山で旦那さんは理学療法士です。山田歯科と同級生で今年30歳になりますどうぞ宜しくお願いします。



歯科医師



系吉 結婚おめでとう!

昨年9月に入籍した衛生士の松村(旧姓:阿部)です。山田歯科では旧姓で仕事をしていますので、今まで通り“阿部さん”とお声がけ下さい!戸塚での新生活もだいぶ慣れ、今年は5月の結婚式に向けて準備を進めています。山田歯科には先輩主婦が沢山いるので時にはアドバイスをいただきながら仕事と家庭を両立させたいと思います。



歯科衛生士



茅ヶ崎に住み山田歯科に勤めて7年、結婚して1年が経ちました。私事ですが、この度新しい命を授かり4月から産休・育休に入ります。はじめての妊娠、出産に期待と不安で胸がいっぱいですが、スタッフの皆に温かく見守ってもらえる環境に感謝しています。落ち着いたら山田歯科に戻ってきますのでその時はどうぞよろしくお祈りします。



受付



今回の山田歯科通信から始まる連載企画!
皆さんに是非読んでもらいたい本を紹介します
第1弾目は、院長のおすすめの一冊です



My Best Book

by DrYamada



時代の先駆者と言え、言わずと知れたホリエモンの名前がまず挙げられます。その彼が声を大にしているのが「治療より予防に金を使えば不老不死も夢じゃない!」第4章に「むだ死にしなければ、歯医者に行け。」と20ページ以上を割いて歯科の重要性を説いている。

山田歯科でも強調しているように、歯周病は放置すれば全身に菌がまわる感染症であり、最低でも年に2回は歯を診てもらえと言っている。当院でも導入している「機能水3DS」「鼻呼吸」にも触れている次世代の健康論。

御一読を!



今回の山田歯科通信はいかがでしたか?

ハッピーな話題盛り沢山でお送りしま