

# Maki-dental news

2019年7月号 No. 198

暑い夏がやってきました!

2月生まれなもので、暑さにめっぽう弱い牧直美が今月の担当です。

今月は鼻うがいについてご紹介します。



鼻うがいと聞くと、鼻の奥がツーンと痛くなるから苦手!無理!と言われる方が多く、私もその一人でした。

しかし、このサイナスリンスは痛くない。

人の体液に近い浸透圧を調整した生理食塩水が粉末になっていますので大丈夫なんです。

花粉症、鼻づまり、風邪の引きかけなどなど。

特に症状がなくても予防的に使用するのもあります。

私も時々洗浄していますよ。

妊娠中の方も、お薬は飲めない場合も、これなら使えますね。

これは大人用ですが、子ども用もあるんです。



こちらが子ども用です。大人よりもお薬の量が少なくなっています。

さすがに、子どもにこれができるのか?!と聞いていましたが、愛用してくれている小学生も。

気になる方は受付まで。

鼻づまりだと、どうしても口がぼかんとあきやすくなりますので、そうなるとお口の中の状態や歯並びにも影響があります。そのあたりの改善にもつながります。



それからそれから。

これは私の趣味の話ですが、現在発酵ジュースづくりを日々楽しんでます。ぬか漬けのように、朝晩手でかき混ぜるのですが、酵素がふつつつ発酵していく音を聞いているととても癒されます。今、できたてほやほやが、青梅のジュースと桑の実、スモモ、レモンのジュース。薄めてジュースで飲んだり、お料理にも使えてとてもいいですよ〜。

7月4日・11日・25日(木)は休診です。  
7月18日(木)は午前中のみ診療します。  
よろしくお願ひいたします。



医療法人SHT

まき歯科・矯正歯科クリニック

Smile Health Thanks



〒700-0975 岡山市北区今3-1-35

TEL 086-243-1006

FAX 086-243-1106

HP: <http://www.maki-dental.jp>

Mail: [makishika@do5.enjoy.ne.jp](mailto:makishika@do5.enjoy.ne.jp)

まき歯科ブログはこちら↓ よろしくね。

<http://blog.livedoor.jp/makishika/>