

こんにちは！3月になり寒さも少し和らいできたように感じますね♪
今月は歯科衛生士の市坂が担当させていただきます。
春が近づくと増えてくるのは、そう“花粉”ですよ！
花粉症の方にとっては本当に辛い季節です。
花粉症の季節、実はお口の中にも変化が出てくるんです。

花粉症とお口の乾燥

花粉症によって鼻詰まりが起こり、普段はお鼻で呼吸をしている人も自然と“口呼吸”になってしまいます。

また、花粉症に効果のあるお薬の中には唾液が出づらくなる種類のものがあり、唾液そのものの分泌量も減ってしまうのです。
結果としてお口の乾燥につながるのです。



お口が渇くとどうなる??

- ・虫歯や歯周病のリスクが高くなる
- ・口臭がでやすくなる
- ・食事や会話がしづらくなる、など

リスクが沢山!!なにか対策はないのかな?

できことがあるんです♪

お口の乾燥を防ぐポイントを伝えます!



- ◎こまめな水分補給(一度に沢山ではなく少量をこまめにがポイント♪)
- ◎鼻うがいをする
- ◎噛む回数・時間を増やす(ガムを噛んだりするのもオススメです!)
- ◎唾液腺のマッサージをする



当院では鼻うがい“サイナスリンス”を

オススメしています!!



大人用



子ども用

サイナスリンスは人の体液に近い浸透圧を調整した生理食塩水の粉末と専用ボトルがセットになった鼻うがいです。鼻うがいでよくある“ツーン”とした痛みを感じにくいので初めての方でも使いやすくなっています♪

3月の休診日のお知らせ

6(金)は院内研修のため休診です。

5日・12日・19日・26日(木)は休診です。

よろしくお願いたします。



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3-1-15

Tel ; 086-243-1006 Fax ; 086-243-1106

Mail ; Makishika@do5.enjoy.ne.jp Blog ; http://blog.live door.jp/Makishika