



がちりニュースレター

第23号

発行先: 沢木歯科医院
住所: 熊本市東区東野1丁目9-8
Tel: 096-367-1311



お元気ですか！院長の澤木です。

今回は、哲学者で教育者でもあった、森信三先生の、『立腰論』(りつようろん)とはどんなものかをご紹介します。

立腰とは、

- 一. まず、尻をツンと後ろに引く
- 二. 次に、腰骨(お尻のやや上方)の中心を前へつき出す
- 三. 軽く顎を引き下腹に力を入れ持続させる

これは、立っても座っても同じです。



立腰(りつよう)の効果は、

- 第一に、精神が明瞭になる <心が引き締め、ヤル気が湧いてくる>
- 第二に、主体性が確立する <集中力がつき、積極的になり、実践力が身につく>
- 第三に、健康になる <内臓のいびつな圧迫がなくなり、食欲不振が改善され、身体が丈夫になる>

私がなぜこの立腰論を紹介したかと申しますと、剣道の構え・姿勢と共通していると思われるからです。

今、立腰を意識して、稽古をしています。

あなたも生活の中にとりいれてみて下さい。元気になりますよ！



ホワイトニングキャンペーン 実施中!

(期間: 3月1日~4月30日)



施術前



施術後



ホワイトニングとは.....

ホワイトニングとは、専用の薬剤を使用して白い歯の輝きを取り戻す事をいいます。白くするといっても不自然な白さではなく、本来の色に戻していくものです。

このような方におススメです!!

- *もっと歯をキレイにされたい方。
- *もっと若々しい歯の色を取り戻したい方。
- *なるべく歯を削らないで歯を白くしたい方。
- *ご結婚予定のある方。
- *接客業や営業職の方。
- *進学・就職など、新生活を迎えられた方。





このマークをご存知ですか？

熊本地震発生から、まもなく一年ですね。
災害時のお口のケアについて、もう一度
この機会に考えてみませんか？



災害時、ハミガキができないままだと、
命に関わる感染症になる場合があります。

サンスター（株）ホームページより

オーラルケアとは、**口腔のお手入れ**のことをいいます。

災害時のオーラルケアは、口臭などのエチケット的な問題だけでなく、命を守るために欠かせないものです。

というのも、阪神淡路大震災では、震災の難から逃れたにもかかわらず、避難生活中の肺炎で200人以上の方が亡くなりました。繁殖した菌が誤って気管に入ってしまう事で起きる、**誤嚥性肺炎**も多かったためと考えられています。

「**防災にオーラルケアを**」と啓発活動をしているテレビCMなど広告を目にされた方もいると思います。

被害が甚大な災害時には、まず初めに食料・水・毛布などが求められますが、全身の入り口であるお口のケアも全身の健康を保つためには欠かせません。

昨年の地震で水の貴重さを痛感したわけですが、ハミガキも水が無く、できなかった方も多くいらっしゃると思います。そこで、お薦めは、「**液体ハミガキ**」です。水がなくても、すぐ必要がありません。殺菌効果も期待できます。

歯ブラシ、ウェットティッシュなどと一緒に用意して、非常持ち出し袋のチェックしてみませんか？



photo.jp - 36855595



花粉症と口腔環境

担当:石川

暖かい日差しが降り注ぐようになってきた今日この頃、花粉症をお持ちの方には辛い時期となってきましたね。この花粉症、アレルギー症状だけでなく、お口の中とも関係があり、注意が必要だということをご存知ですか？
お口の中は健康な場合、だ液で満たされています。

しかし、花粉症の場合、鼻が詰まり口呼吸になって口が乾き始める

⇒薬の服用により、だ液の分泌が抑制され、より口渇が進む

⇒結果、虫歯や歯周病菌にとって住みやすい環境ができてしまう…

という様に、花粉症は歯やお口の中の環境も悪い方向に変えてしまいます。花粉症の時期にお口のトラブルを発生させないためにも、定期的な歯のメンテナンスをおすすめします。また、だ液の分泌を促すために**キシリトールガムなどを噛む**ことも効果的ですよ。



さて、話は変わり、私事で恐縮ですが、3月末をもちまして退職することになりました。沢木歯科医院での約7年間はとても充実しており、たくさんの患者様との出会いは私の宝物になりました。

受付として至らない点が多々あり、ご迷惑をおかけすることもあったと思いますが、患者様の優しさが日々の励みとなっていました。長い間お世話になりました。今まで本当にありがとうございました。



♡ご結婚おめでとうございます♡



リポート：佐々木

2月19日、澤木孝仁先生がご結婚なさいました。スタッフも披露宴によんでいただき、幸せいっぱいのお二人とご親戚の皆様の笑顔に私達も沢山の幸せを分けていただきました！お友達“恋ダンス”で盛り上がり、笑顔あり涙ありの素敵な披露宴でした。お二人の幸せを願いつつ、楽しい一日を過ごした私です。

記事に関する不明な点がございましたら、お問い合わせください。