

# MDCニュースレター

発行日8月25日 第8号



暑い夏も終わり、秋の気配ですね。四季のある国、日本。季節を楽しむ余裕がなかなかありませんが、うつりゆく景色にびんかんでありたい、と思うこの頃です。

## 女性の清潔感は口元から生まれている。

「きれいな人って、息がきれいそうなんだよね」というのは、多くの女優の「会話中の写真」を撮り続けてきたカメラマンの一言。

美しさの絶対条件は「清潔感」、その清潔感の最大の決め手は口元であると、この逸話を書いたジャーナリストは言っています。歯と歯並びの美しい口元は、息まできれいそうで、清潔感の生命線。人とコミュニケーションをとるための玄関口となる口元に清潔感を宿すのは、人間としてのマナーそのものなのです。メイクで、ヘアスタイルできれいになる前に、息のきれいそうな口元を作ろう。それは女性にとって、究極の作法なのだから。

月刊「朝昼晩」“美しい女の口元には、作法がある”より 美容ジャーナリスト 齊藤薫



口臭が気になりますか？

歯周病と虫歯、そして口腔衛生の改善が口臭を防ぐ基本の基本。その基本をクリアしてもお口の臭いが気になるとき。または、大事なイベントや気になるときに口臭をクリアにしたい。当院では、症状に合わせた生活のアドバイスと口臭ケア製品をご紹介します。いつでも、当院スタッフにお気軽にご相談ください。

## ～きれいな口元を作ろう。その1～

### 1. 正しい歯磨き習慣を身につける。

基本は朝起きてすぐと夜寝る前のしっかり歯磨き。「バイ菌の塊」プラークをしっかりと落とす習慣をつけましょう。

### 2. 唾液を出す生活を（えっ・・・？でも、とても大切）

唾液量の低下は、虫歯を多発させたり、口臭を起こしたりと、お口の中ばかりでなく全身の健康に深く影響します。唾液をよく出すためには、歯ごたえのあるものを、よく噛んで。それには和食が最適です。食後は体が自然とたくさんの唾液をだす貴重な時間。歯磨き粉をつけてごしごし、ぶくぶく、は唾液を失ってしまうのでNG。食後は口をすすいでお水を飲むか、何もつけずに食べカスだけ取り除く簡単な歯磨きにします。当院は、唾液の低下によるドライマウス、口臭などへの対応を行っております。

### 3. 定期的なPTC（プロフェッショナルクリーニング）を。

歯科医院でのプロフェッショナルクリーニング（PTC）。普段落としきれないブリッジの下や歯と歯茎の境目に入り込んだプラークや歯石を徹底的に綺麗にしてくれるPTC。3か月から6か月の感覚で、定期歯科健診と一緒に受けることでお口の健康と美しさを保ちます。

### 4. ホワイトニング

なんといっても、白く輝く歯は清潔感の代表格。ホワイトニングをきっかけに、定期的なクリーニングや検診にも関心を持ち、美しい歯を保っている方がたくさんいらっしゃいます。歯の状態によって効果には個人差があり、定期的なタッチアップ（追加の施術）も必要になりますが、ときどき髪を染めるように、定期的クリーニングの後に歯をホワイトニングするのもよい習慣だと思えます。

（詳しくは、ホワイトニングのパンフレットをご覧ください）

### 5. 審美歯科（金属を使わない、セラミックによる治療）

クリーニングやホワイトニングでは改善できない見た目の問題（生まれつきの着色、虫歯治療による変色、形や歯並びなど）は、セラミックを使った治療で解決することができるかもしれません。保険が利かないことが大きな欠点ですが、世界中の歯科事情を見渡しても、現時点で一番美しい歯を再現できるのはセラミックです。お一人お一人の状態にあった審美歯科を提案いたします。

