

しあわせはこぶ クローバー通信

TEL: 023-685-8741

山形市 よしはら歯科医院

検索



身体を守る

唾液パワー!

唾液は、3大唾液腺(耳下腺・顎下腺・舌下腺)を主として、健康な成人で1日約1リットルから1.5リットル分泌されています。唾液には健康に関わる様々な働きがあります。唾液は口の中を潤し、食べ物の味を感じやすくし、噛み砕くことや飲み込むことを助けます。

また、口の中が潤うことで舌が滑らかに動き、発音しやすくなります。多量の水分(唾液)は、口の中の汚れと細菌を洗い流し、唾液中の抗菌物質が菌の繁殖を防ぐことで病原菌の進入を抑えて体を守ってくれます。歯にとっては、口内や歯の汚れを流して虫歯の原因である酸を中和し、カルシウムを供給して、歯の表面を修復してくれます。

唾液の量は加齢・生活習慣・ストレス・服用している薬の影響で減少することがあります。唾液が少なくなると虫歯や歯周病になりやすくなる、入れ歯使用時に痛みがでる、口臭の悪化・発音障害・味覚異常、などを引き起こすことがあります。改善方法として、食べる時の噛む回数を増やす、専用の口腔ケア用品での保湿、唾液腺マッサージをすることなどがあります。

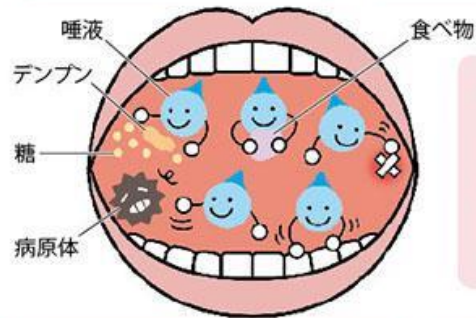
口内の乾燥や唾液についてはスタッフにご相談ください

消化作用

アミラーゼという消化酵素が、ご飯やパンなどのデンプンを分解して糖に変え、腸で吸収しやすい形にする。

粘膜保護作用

ムチンという物質が食べ物を包み込んでのどや食道などが傷つきのを防ぐ。粘膜を潤し、損傷を防ぐ働きもある。



粘膜修復作用

上皮細胞成長因子(EGF)というタンパク質が細胞を活性化させ、皮膚や内臓などの傷跡を修復する。

抗菌作用

リゾチームや免疫グロブリンといった抗菌物質が、外部からの病原菌の侵入を抑え、口の中の雑菌の繁殖を防ぐ。

再石灰化作用

カルシウムやリン酸などが歯の表面のエナメル質を修復して虫歯を防ぐ。

耳下腺



(耳の前を円を描くように)

顎下腺



(あごの骨の内側を指先で押すように)

舌下腺



(あごの先端の内側を両手の親指で舌を押し上げるように)

～新規コンピュータ導入についてのお知らせ～

3月にアポイントシステムとレセプトコンピューターが変わります。わかりやすいところの変化として、受付の手書きのアポイント帳が電子アポイントシステムに変わります。今までのものよりも簡単で使いやすく作業効率が上がると思われまます。慣れるまでは皆様にご迷惑をおかけするかもしれませんが、会計のお待ち時間の短縮やスムーズなアポイントに繋がられるように努めますのでよろしくお願いいたします。

また、最初のうちはドクターのカルテ入力作業も大変になるため、会計のお待ち時間が長くなってしまうことがあると思います。大変申し訳ございませんがご了承下さい。

患者さんの皆様に直接関わるものではありませんが、日々レセプトや機械など色々なものが新しくなっています。私達も常にアンテナを張り、歯科医療技術の提供はもちろんのこと、様々な場面で当院のモットーである「やさしさ安心温もり」をお届けできるよう努力して参ります。今後ともご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。



かむかむクッキング めんたいフランス



〈材料〉

- バゲット
- パセリ…少々
- 明太子…小1腹
- バター…大さじ1
- マヨネーズ…小さじ1
- ガーリックパウダー…少々



- ① バゲットに縦一本、横3～4本切れ目を入れる
- ② 明太子、バター、マヨネーズ、ガーリックパウダーを混ぜ合わせて切れ目と表面にも塗る。
- ③ 刻んだパセリをのせ、トースターで焼いて完成

