

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



口のケアを怠ると認知症になりやすい!?

認知症予防のための情報や商品が世にあふれていますが、意外と見落としがちなポイントが口腔ケアの重要性です。咬む事や飲み込む機会が少なくなることで脳への刺激が減少し認知症になりやすくするためです。

身体的自由も意欲も奪われていくオーラルフレイルの危険性

オーラルフレイルとは、咬んだり、飲み込んだり、話したりする為の口腔機能が衰えることを指し早期の重要な老化のサインとされています。咬む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなる事で人や社会との関わりの減少を招いたりすることから、全体的なフレイル進行の前兆となり、深い関係性が指摘されています。一度オーラルフレイルが始まると負のスパイラルに陥り、近い将来介護が必要なほど悪化していきます。例えば咬む力が衰えてくると、硬い食べ物を咀嚼するのが難しくなります。やがて食事や飲み込みやすい柔らかい食品主体へと変わっていくことでますます筋力は衰えていきます。人間は咬むことによって唾液が分泌されますが唾液には消化を助けてくれる作用があるため、よく咬まないまま飲み込むと消化不良で胃腸への負担も大きくなります。こうして食べる事が億劫になるとやがて食欲もなくなり唾液の分泌量も減っていき唾液には口腔内に溜まる雑菌の繁殖も防ぐ効果もあるため唾液の減少によって歯周病が進行しよく咬めなくなるなど負のスパイラルは広がっていくばかりです。そうならない為に歯周病も虫歯も進行しないうちに治療をお勧めします。もし進行してお困りの方でも改善のお手伝いをさせていただきます。お口の中のお悩みどんなことでもスタッフまでお聞きください。



※オーラルフレイルQ&Aより引用
著者：平野浩彦、飯島勝夫、渡邊裕

よしはら歯科ホワイトニング



ホワイトニング完了したAさん。
すごく白くなり、「今までで1番綺麗になりました。」と満足されて喜んでいました。みなさんもAさんのように美しいきれいな歯になりませんか？

↑デュアルホワイトニング(ホームホワイトニング+オフィスホワイトニング)

施術期間 3か月



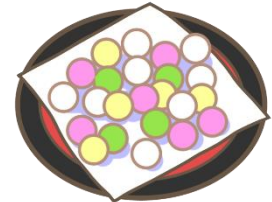
雪解けも始まり春らしくなってきました。新年度をピカピカ白い歯でスタートしませんか？

当院で行っているホワイトニングは確実に白くなり後戻りの心配もほとんどありません。施術の方法、期間など詳しくご説明させていただきます。口の中の状態により、着色をとるクリーニングや被せ物の交換が必要になる場合があります。合わせてご提案させていただきます。マスク生活の今、ホワイトニングはじめてみませんか？

ホワイトニングやクリーニング等は審美歯科になり、自費診療になります。お気軽にスタッフまでお声がけ下さい。ホワイトニングコーディネーターが在籍しておりますので安心です。



ひなあられを作ってみよう



ひな祭りには欠かせないひなあられ☆市販のものより香ばしく甘さも控えめ。一度食べたらやめられません。

材料(3~4人分)

もち米 100cc ・粉糖 適量 ・色粉(赤・緑・黄) 適量 揚げ油 適量

作り方

- 1、もち米をカップ100cc量っておく。
- 2、揚げ油を170℃に熱し、もち米を洗わず入れる。※もち米は3回に分けて揚げる。
- 3、ポップコーンのようにはじけたら、手早くペーパータオルを敷いたバットにすくい取る。
- 4、熱が完全にとれたら、ポリ袋に粉糖と3のあられを入れて、空気を吹き入れてふくらまし、まんべんなくまぶすように上下にふる。
- 5、それぞれ(赤・緑・黄)色をつける。

