

歯っぴい!



アルファ歯科クリニック 院内新聞

2月となりましたが、まだまだ厳しい寒さが続きますね。風邪などはひいておられませんか？アルファ歯科クリニックでは、予防のため、手洗いとインジゲンによるうがいを慣行しています。さて、突然ですがここでクイズです。1年の中で一番寒い月は何月でしょうか？ ①12月 ②1月 ③2月 ④3月



過去30年間の記録では、岡山の平均気温は、

12月：7.3℃ 1月：4.9℃ 2月：5.5℃ 3月：8.8℃

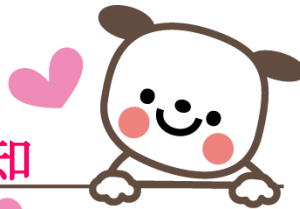
となっています。というわけで、正解は1月となります。当たりましたか？ちなみに最低気温は

12月：3.3℃ 1月：1.1℃ 2月：1.4℃ 3月：4.3℃

となっています。3月になっても意外とまだ寒いですね。これからも、もうしばらく寒い時期が続くようになりますので、体調を壊されぬよう

お過ごしください。 歯科医師 金

バレンタインイベント告知



2月14日はバレンタインデーですね！

そこで当院では日頃の感謝の気持ちを込めて

14日(火)にバレンタインイベントを開催します！お楽しみに！！！！



これからのう蝕（虫歯）の予防法

う蝕の予防法には、環境の改善と歯質の強化などがあります。環境の改善とは、シュガーコントロールやプラークコントロールなどをいいます。

①シュガーコントロール・・・う蝕が一番利用しやすい砂糖の使用量を減らすとともに、その取り方に注意します。また代用甘味料を使用することも効果があります。

1 シュガーコントロール

予防法：砂糖の使用量・取り方に注意、代用甘味料

②プラークコントロール・・・正しい丁寧な歯磨きで歯垢を取り除くことが必要です。

2 プラークコントロール

予防法：ブラッシング、デンタルフロス、歯間ブラシ

③歯質の強化・・・フッ素を応用したり、歯の溝を予防的に埋めたりします。そして歯の形成期に、歯の材料となる栄養を豊富に含んだ食事を摂ることが必要です。

3 歯質の強化

予防法：フッ素の応用、シーラント処置、歯の形成期の栄養



フッ素は食べ物に入っています。フッ素とは自然界に広く存在しているもので、人体

にんじん0.5	緑茶(浸出液) 0.1~0.7	えび4.9	海藻2.3~14.3
いわし8~19.2	みかん0.1~0.3	じゃがいも0.8~2.8	みそ0.9~11.7
りんご0.2~0.8	紅茶0.5~1.0	貝1.5~1.7 (単位: ppm)	

や土の中、海水や川の水、植物や動物などに含まれている元素で、毎日の食事を通じて摂取されています。人の体の中にカルシウムと同じく歯や骨の構成成分として含まれる必須元素のひとつがフッ素です。

クロスワードにチャレンジ！！

完成したらお近くのスタッフまで♪



わあどぼずる ワードパズル



ヒントをみて ①から⑥の **タテのらん**に
あてはまる ことばを いれてね。
ぜんぶ こたえと あかいウグの こたえが わかるよ。



① ほそながい からだの
さかな だよ。
どようの うしのひに
かばやきにして
たべるよ。



② あぶらで あげて
くるごとうを
かけた わがし。



③ さがっ 5かの
しゆくじつ
たんこの せつく。



④ かじに なったときに
ひをけす しごとの
ひとだよ。



⑤ かみで つくった
ふくろのことだよ。



⑥ いち ろく
1から6までの
すうじが かにあるよ。
すころくに つかうよ。

こたえ

--	--	--	--	--	--

スタッフのイチオシ！

今月はDA小宮がご紹介します！！



四季折々の花が楽しめる「笠岡ベイファームの花畑」です♪春には菜の花やポピー、夏にはひまわり。秋にはコスモスと季節ごとのきれいな花畑を楽しむことができるスポットです！カップルとのデートはもちろん、家族や一人でもおすすめです。



隣接している「道の駅 笠岡ベイファーム」では、地元で採れた新鮮な農産物や加工品が売られている直売所や水産物コーナーや、地元の食材を中心に調理したレストランやカフェなども楽しむことができます。もうすぐ春なので、きっときれいな菜の花やポピーが見れると思います！

わざわざ足を運んでも見る価値アリ！な景色なので、ぜひ行ってみてくださいね～♪

医院からのお知らせ

- 2月の矯正歯科外来は4日（土）14：00からです。
- 11日（土）は祝日のため休診日となりますが、9日（木）は診察日となりますので、ご予約の際には

今一度ご確認ください。

