

風通信H22年2月号

神戸市灘区六甲台町5-31カルム六甲1F
むらまつ歯科医院 (078-871-4180)



寒かったり暖かかったりと、あっという間の1月でした。新年会の時期も終わりですね（笑）新年気分からそろそろ抜け出して、新しい年を素晴らしい1年にできるように動き出そうかと思っています！

<強い歯茎をつくるには…>

むらまつ歯科でオススメしている歯磨き方法は「つまようじ法」です。つまようじ法とは、歯と歯茎の境目をつつくように刺激して、歯茎の上皮を鍛える歯間ブラッシングで、歯周病菌に負けない強い歯茎をつくる事ができます。歯周病は細菌による感染症ですが、歯肉の新陳代謝が活発なときは感染しませんが、新陳代謝が落ちて細菌の増殖のほうが多いと、菌が細胞の中や細胞と細胞の間に侵入していき、歯周病が進行していくことになります。



つまようじ法で歯肉に機械的刺激（マッサージ）を与えることにより、歯肉の上皮細胞の増殖を活発にさせることができます。そうすると、新陳代謝が活発になり、細菌も歯肉に侵入できなくなります。口の中には何百種類もの細菌がいて、細菌をゼロにすることはできませんから、歯周病菌に負けない強い歯肉をつくるのが、歯周病の治療、予防には大切なのです。とても気持ちのよい歯磨き法で、口臭予防にも効果的です。



<六甲八幡神社厄神祭2010>



診療終わりに、六甲八幡神社の厄神祭へ…夜7時半くらいに着いたのですが、周辺の駐車場はすべて満車！少し離れた駐車場にクルマを停めて境内に入るとすごい人で…（笑）列の最後尾に並んだのですが、周りには魅力的な出店が…(^-^);厄年ではないのですが、今年1年無事に過ごせますようにとお祈りしてきまし



た。健康が一番…皆さんもおカラダに気をつけて、素晴らしい1年でありますように、お祈りしています。



院長の食べ物ネタ 「プラスフレッシュ」

最近テテアテテのあとに移転したプラスフレッシュ…カフェはオープン当初はスイーツとドリンクのみでしたが、最近はモーニング&ランチをされています。おいしいトーストにこれまたおいしい自家製ハムと野菜、本日の1品、ドリンク

（コーヒーはおかわり自由～14時）で1,050円です。将来はランチとランチを分けて提供する予定だとか…楽しみです！神戸市灘区山田町1-1-22、営業時間 10:00～19:00（日曜～18:00）定休日 毎週月曜&第1、第3火曜（祝日は営業）078-845-3779

