

⚠️ 歯科金属がもたらす有害 ⚠️

金属アレルギーは

汗や唾液などによって溶け出した金属イオンが体内に取り込まれ、体が異物として認識し過剰反応が起こるため出ます。

発症するかは個人差がありますが、症状としては口唇がただれる、舌がピリピリ痛む、頭痛、集中力の低下など様々あります。

頭痛や腰痛、肩こり、花粉症、全身の倦怠感など歯科とは関係ないように思われる症状も歯科金属を除去することによって改善されることがあります。

日本では歯科で金属を使う治療が認められています

海外では金属を使う治療が違法になってしまうところもあります。

また、何年前まではアマルガムという金属を使用して治療することがありましたが現在は使われていません。

これは主成分である水銀が人体に悪影響を及ぼす恐れがあると認められたためです。

現在は使っていないくてもお口の中に入っている方はたくさんいます。

金属の詰め物、被せ物が気になっている方はお気軽にご相談下さい。



●太内田・佐藤(嘉)●

《 あいうべ体操 》

歯並びが悪くなる原因は

口の周りの筋肉が関係していることがあります。

また、口の周りの筋肉を鍛えると

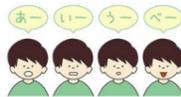
顔全体が引き締まり、

口呼吸の改善にもつながります。

口の筋力アップのためにぜひこれから紹介する

『あいうべ体操』をやってみてください。

1. 「あー」 口を大きく開く
2. 「いー」 口を大きく横に開く
3. 「うー」 口を大きく前に突き出す
4. 「べー」 舌を突き出して下に伸ばす



1~4を10回繰り返すのを1セットとして

1日3セットを目安に毎日続けましょう。

●千葉●

求める味でわかる体の事

甘い物が食べたい時は疲労が原因、

辛い物が食べたい時はストレスが原因、

しょっぱい物が食べたい時はミネラル不足、

酸っぱい物が食べたい時は胃が疲れている、

炭水化物が食べたい時はカリウム不足、

氷・コーヒーを摂りたい時は鉄分不足だそうです。

それぞれの症状への

おすすめの食材をひとつずつ紹介します。

疲労には『お肉』、ストレスには『小魚』、

ミネラル不足には『海藻類』

胃が疲れている時は『蕎麦』、

タンパク質不足には『大豆製品』

カリウム不足には『緑黄色野菜』、

鉄分不足には『魚介類』がおすすめみたいです！！



●目黒●

◆発行元

泉MK歯科クリニック

TEL 022-373-0020

FAX 022-373-0040

◆診療時間

月・水・木・金・土曜日

9:00~19:00

(昼休み13:00~15:00)

日曜日

9:00~13:00

◆休診日

火・祝祭日

青葉MK歯科

TEL/FAX

022-261-9047

◆診療時間

月・水・木・金曜日

9:00~18:30

(昼休み13:00~14:30)

土曜日

9:00~13:00

◆休診日

火・日・祝祭日

スピードファイア

導入しました！！！！

スピードファイアとは???

ジルコニアの被せ物・詰め物を作成する機械



院内でジルコニアの詰め物・被せ物を製作することが可能になりました！

院内で製作できるようになったことで以前より短期間でご予約頂けるようになりました。

ジルコニアとは？

セラミックの一種です。

人工ダイヤモンドと呼ばれる程硬く、強度と耐久性に優れています。

審美性にも優れており、金属アレルギーの心配もありません。

奥歯の治療や歯ぎしり・食いしばりのある方におすすめです。



【むせた時の対処方法】

食べ物による窒息の原因は

1位：おもち、2位：パン、3位：ご飯 だそうです。



むせた時の対処方法として、

①頭を低く下げ、前かがみになり、しっかりと強い咳をする。

介助者がいれば、背中を下から上にさすり、

「咳をしてください」と声をかけながら、咳を出しやすくする。

②自然にむせが治まるまで待つ

③ゆっくりと息を吸い、ハァと、出来るだけ強く早く息を吐く。

咳がおさまっても、呼吸が整うまでは

落ち着いて様子を見る必要があります。

呼吸が乱れて苦しそうな様子であれば、

ゆっくりと息をしてもらいながら、声がけをしましょう。

むせた直後に上を向いたり、深呼吸をしたりすると

気管に食べ物や飲み物が入り込んでしまう可能性があります。

口に中になにも入っていないことを確認してから、

大きく深呼吸しましょう。

呼吸困難になっているときや意識がないときは、

窒息する恐れがあるため、すぐに救急車を呼びましょう！！

●山家●

○スタッフ紹介○

はじめまして！歯科衛生士の浅野夏穂です！

学生時代は

バスケットと美術部に所属しており、

ボールを使うスポーツと

絵を描くことが好きです。

運動をする機会が減ってから

体力と筋力が落ちていたので、

最近ジムに通うようになりました！

甘いものが大好きでよく甘いものを口にして

いますが虫歯が一本もないことが自慢です！

今後、皆様とたくさん関わりを持ち、

信じて頂ける歯科衛生士として

活躍できるよう努めて参ります。

よろしくお願ひ致します。



MK 歯科新聞

2023
春号
VOL. 46