

あさい歯科医院 NEWS LETTER

創刊号

このたび、当院ではニュースレターを創刊することとなりました。

少しずつ春の訪れを感じる3月、新しい季節の始まりとともに、皆さまにより身近に、より分かりやすく歯やお口の健康についてお伝えしたいという思いから、このニュースレターをスタートいたしました。

これからも、皆さまが安心して通える歯科医院であり続けられるよう、スタッフ一同、日々研鑽を重ねてまいります。

本ニュースレターが、皆さまの健康づくりの一助となれば幸いです。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

あさい歯科医院

院長 浅井英匡

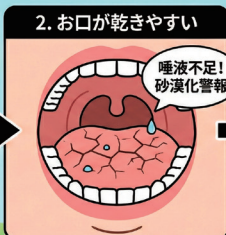
花粉症の時期に要注意!?お口トラブル

鼻がづらいと、実は『歯』もピンチ!?

1. 口呼吸が増える



2. お口が乾きやすい



3. むし歯・歯肉炎のリスク



花粉症で鼻がづらい季節。

実はその影響で、お口の中にもトラブルが起きやすくなります。

原因は…「口呼吸」

鼻が詰まると口呼吸が増え、お口の中が乾燥します。

唾液が減ると、汚れを洗い流したり殺菌したりする力が弱まり、細菌が増えやすくなります。

その結果…

むし歯が
進みやすい

歯肉炎・歯周病が
悪化しやすい

口臭が
気になる

花粉症シーズンのお口ケア3選

- こまめな水分補給で乾燥予防
- ガムを噛んで唾液を促進(キシリトール100%がおすすめ)
- 歯科医院でのクリーニングで菌をしっかり除去

鼻がづらい時期こそ、歯のチェックを。

この春を快適に過ごすために、お口のメンテナンスも忘れずに行いましょう。

お口の成長カレンダー

0歳～2.5歳頃
乳歯が生える



生え始め



生え揃い(20本)

5歳くらいまで
乳歯の時期



理想的なすき間



永久歯の待機

6歳～
生え変わり開始
(6歳臼歯)



6歳臼歯



下の前歯の生え変わり

12歳～14歳
永久歯完成



永久歯列完成



永久歯列完成(28本)

うちの子は今の時期?

歯が生えたり抜けたりするのは、成長の大切なサイン。

「遅れていない?」「この生え方で大丈夫?」と感じたらまずは成長の目安をチェックしてみましょう。

💡 成長には個人差があります

数か月～1年のズレは心配りません。

大切なのは今の時期に合ったケアができていること。

定期検診では、レントゲンで「これから生える歯」も確認できます。

今だけの可愛い笑顔と、一生使う永久歯と一緒に守りましょう💡

お子様も大人も楽しみな「おやつタイム」。
でも、気になるのはむし歯のこと。
今回は、意外と知らない
おやつ「むし歯リスク」を
図鑑形式でご紹介します！



おやつ図鑑

むし歯になりにくい？なりやすい？

いちご

- 理由？キシリトール & ビタミンC
- ポイント：そのままがベスト

和菓子・チョコ

- 理由？粘着性 & 糖分が多い
- ポイント：時間を決めて、食後は歯みがき

どっちが危険？ジュース比較

XX (非常に高い)
理由？糖分が多く酸性度が高い

X (高い)
理由？果糖と酸が含まれる

- 📍 だらだら食べない。お口の中を「酸性」にする時間を短くしましょう。
- 🍷 組み合わせを工夫：甘いおやつの飲み物は、お茶かお水に。
- 🍷 食べた後はブクブクうがい：歯みがきができない時は、うがいだけでも効果があります。

「これは食べても大丈夫かな？」と迷った時は、
お気軽にスタッフまでお声がけください！

～春号のごあいさつ～

少しずつ暖かい日が増え、春らしさを感じる季節になりました。
新しいスタートの多いこの時期、皆さまの毎日に
少しでも役立つ情報をお届けできていれば嬉しく思います。
また、当院ではInstagramでも、
日々のちょっとした情報やお知らせを発信しています。
ぜひお気軽にのぞいてみてください。
フォローしていただけると嬉しいです。

今後も、気軽に読んでいただけるニュースレターを
目指してまいりますので、ぜひ次号もお楽しみに。
春の陽気とともに、皆さまにたくさんの笑顔が訪れますように。

ニュースレター編集長 歯科衛生士 小久保



あさい歯科医院

〒488-0840 愛知県尾張旭市印場元町5丁目3-14

☎ 0561-56-6480

<https://asai-dc.jp/>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30～12:30	●	●	/	●	●	●	/
14:30～18:30	●	●	/	●	●	△	/

△：土曜午後14:30～18:00まで診療 休診：水曜、日曜、祝日



ご予約・お問い合わせ

電話予約：0561-56-6480

アクセス・診療時間は
QRから

