

# は「歯っらっ便り」



コープ歯科まるがめ診療所ニュース2013年9月 No6

発行：コープ歯科まるがめ診療所 部内資料

## 「緑のカーテン」大きく成長！

5月下旬に「緑のカーテン」の設営を行い、およそ2ヶ月でご覧のような姿になりました。フウセンカズラやアサガオなどの花が咲き、ゴーヤも少し収穫しました。来られた患者様にも大変好評です。是非一度見に来て下さいね。



南側の一面に広がった  
「緑のカーテン」

見た目が涼しいそう！  
(でも今年は暑い…)



診療時間のご案内 (予約優先) ☎0877-58-1888

	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
14:00~19:00	○	○	×	○	○	×

ウラも見てね



## 歯の豆知識 **第六話** 「朝起きてすぐの歯磨き」に効果は？

現在では「食べたら歯磨き」あるいは「寝る前の歯磨き」の意義が広く浸透し、多くの日本人の習慣として根付いています。しかし以前にはむしろ「歯磨きは朝の日課」とされていた方が多かったようです。（もちろん今でも結構居られると思いますが。）では朝起きてすぐの歯磨きには、あまり効果は期待できないのでしょうか？

朝の歯磨きで「スッキリして気分が良くなる」経験を多くの方が持っていると思いますが、近年の脳科学者による研究では「歯磨きの刺激により脳の酸素消費量が増加する」ことが確認されました。すなわち歯磨きという行為には脳機能を高める効果があるということで、「眠気防止」にはもちろん、さらには高齢者の「認知症予防」などにも役立つものといえます。朝一番の歯磨きも否定されるものではありません。

では朝磨くのであれば寝る前の歯磨きは要らなくなるのでしょうか。もちろんそうではなく、睡眠時には虫歯菌・歯周病菌の活動が活発になるので、備える意味での寝る前の歯磨きは重要です。その昔「8時だヨ！全員集合」でも 加藤チャンが言ってました。

「歯磨いて寝ろよ！」



(コープ歯科まるがめ所長・尾平野将広)

### ～診療所トピックス～

## **コープ歯科まるがめ健康まつり開催決定！**

2013年11月10日（日）10:00～14:00 コープ歯科まるがめ駐車場にて  
7月に第1回の実行委員会を開き、日程と大まかな内容について協議され、例年秋に開催していましたが2年振りの開催が決まりました。毎回、多彩な催し物と各種バザーや健康チェックなどで多くの方に参加して頂いております。今年もコープ歯科まるがめ健康まつりを皆様に楽しんで頂くと共に、お口の健診や体の健康チェックも受けて頂き、日々の健康維持にお役立て下さればと思っております。多くの方のご参加をお待ちしております。