

そよかぜだより

2018 10月号

そよかぜ歯科医院のURL
<http://soyokaze-dc.com>



十月（神無月）

十月に入ってから気温が少しずつ下がってきていますね。朝晩は肌寒く感じます。ですが、日中は真夏と同じになったりと寒暖差が大きい体調は悪く感じることがあります。

空気も乾燥しています。乾燥した空気の中で、風邪やインフルエンザなどのウイルスに感染しやすいです。早くもインフルエンザが流行している地域もあるようです。しっかりと予防を行い、元気に過ごしましょう。

成人矯正治療

成人矯正は矯正装置の種類によって①マルチブラケットシステム②リンガルブラケットシステム③マウスピース型矯正装置などがあります。今回はそれぞれについてお伝えしたいと思います。

① マルチブラケットシステム

最も一般的な矯正システムで短期間で行うことができます。最近では、審美性に配慮して歯一本一本の金具が透明なワイヤーでまたた物や口のワイヤーなどが作られており、矯正装置がわからなくなっています。（左下図）

② リンガルブラケットシステム

舌側（歯の裏側）に矯正装置がついており、お口正面から見ただ場合に矯正装置が見えないシステムです。マルチブラケットシステムと比較して審美性が良いが舌感が良くないのが慣れるまで時間を要します。（左中図）

③ マウスピース型矯正装置

とても審美的です。可撤式なので出し入れが必要です。最近、多く適応されていますが、適応できるケースが限られています。（左上図）



お知らせ

●11月18日、市民公開講座に参加の為、**午後休診**となります。

●**薦森麻衣先生**の診療曜日が、**変更**となります。

11月20日から1月29日まで、毎週水曜日・土曜日の午後から毎週火曜日・土曜日の午後へと変更になります。

院長より

今年も残すところ僅かとなりました。暑い夏が終わり、台風の上陸も今年はいくつか、中国地方を中心に多くの被害を受けました。また、内陸ではクマの出没も多々見られ、被害にあつた方も多いようです。

十月に入り、気温も徐々に下がり、紅葉の量も少しずつ増えてきました。当医院の前の街路樹の葉も少しずつ色づきはじめました。例年、十一月に入ると近頃の柏の葉公園は紅葉が本番になります。今年は夏の気温が高く、今月に入ると急激に下がったので木々の華やかな色を楽しめるような気がします。少しずつ、季節の変化を感じるようになってきました。

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋など、いろいろなイベントが、また心地よく行える季節です。健康に留意し、しっかりと楽しんでください。

かぼちゃ

10月といえば、ハロウィンですね。街中はかぼちゃグッズで溢れかえっていますね。実はこのかぼちゃは女性を美しくする超有能野菜だそうです。

丈夫な美肌作りに欠かせないビタミンA・C、アンチエイジングや冷え性に効果的なビタミンEをはじめ、カリウム、鉄、食物繊維が豊富に含まれているそうです。特に、美容のことを考えるのなら、栄養価の高い西洋かぼちゃを選ぶといいそうです。かぼちゃのビタミンCは加熱をしても崩れにくいのが特徴だそうです。皮や種には黄色い果肉以上にビタミンAが多く含まれているそう