



ワハハ新聞 4月



新年度のスタートは、大人も子どもも生活が変わり、疲れやすい時期です。この時期に一番大切な“生活リズム、早寝早起き、朝ごはん”を心がけていきましょう。



歯は知らないうちに溶けています!!



お口の中では食事の度に^{だっかい}**脱灰**（歯からカルシウムやリンが抜け出すこと）と^{さいせつかいか}**再石灰化**（だ液を介して、溶け出たカルシウムやリンが歯に戻り、修復されること）を繰り返しています。

歯を守るためにはどうしたらいいの？



毎日の歯みがきはもちろん大切！だし、お口の中の細菌や汚れを洗い流してくれるだ液をしっかりと出すこと、歯のエナメル質を溶かす、**酸性度の強い食品・飲料の摂り過ぎ**に注意することが大事だよ。



摂り過ぎ注意!!

コーラなどの炭酸飲料や
栄養ドリンク、レモン・グレープフルーツ
などの柑橘類



よく噛もう!!

よく噛むことで、だ液の分泌が促され、むし歯・歯周病予防に。
食後のガムもおすすめ!



カルシウムとフッ素配合ガムで、
口内環境を整えよう♪

歯科専用商品

ポスカ・エフ
グリュ POs-CaF 100g
M&M・マスカット・ストロベリー
ワハハクラブ会員様はいつでも**8%OFF!**



お口の中の病気には自覚症状がほとんどない場合が多く、痛みを感じた時には歯を失うほど重症化していることもありますので、生活習慣の改善と定期的な検診がオススメです。



4月の旬食材

いちご



子供から大人まで人気の「いちご」は、ビタミンが豊富に含まれており、実は、むし歯の予防効果が期待できる「キシリトール」も豊富に含まれています。

ツツツがくっつきりして、入りが青く元気で、傷がないツツのあるものがおすすめですよ☆

4月の休診日

4/5(水) 4/12(水) 4/19(水) 4/21(金) 4/26(水)

土・日・祝も
診療を
おこなっております



毎月20日・30日は 本ラレケア商品

5% OFF!

イオンお客様感謝デーにあわせて、歯ブラシ・歯みがき粉などがお得にご購入いただけます！診療の有無に関わらず、どなた様でも対象です。ぜひお立ち寄りくださいませ。

ワハハキッズデンタルランド & おとな歯科 (イオンタウン周南ス米内)

土・日・祝は特に混み合いますのでお早めのご予約をお勧めいたします。

TEL (0834) 36-3311