

丸山歯科新聞

第3号

リラ・クリーニングルーム

スフィアのご案内

丸山歯科医院には特別な地下室がございます。ワンランク上のクリーニングと共に癒しのお時間をお過ごしになれるよう、現院長がこだわり、提案したお部屋です。



お部屋に続く通路は、実際にある場所からイメージし、まるで洞窟の中にいるようです。中に入ると土と石を中心としたリラックスルームとなっております。

「スフィア」と名付けたこのお部屋は体・心・行動の統一をサポートし、全てのバランスが整えられると言われています。

定期健診や顎の動作測定など、スフィアにて行っております。

ご興味のある方は、スタッフにお気軽にお尋ねください。



スタッフの歯科雑誌勉強会

逆流性食道炎

について

て

最近、メディアでも取り上げられる事が多い『逆流性食道炎』は、ここ二十年の間に急速に増加しているそうです。

逆流性食道炎とは、胃酸や胃内容物の食道への逆流により、食道の粘膜に障害をきたす病気です。症状としては、『胸やけ』『どん酸』胃酸のお口の中への逆流による苦しみ』を感じます。ただ、人によって症状の感じ方は様々だそうです。食生活の欧米化、ピロリ菌感染率の低下、高齢人口の増加などが影響し、今後この傾向は続くと思われています。

逆流性食道炎にかかると、消化器系以外にも、呼吸器系・耳鼻咽喉系・歯科系にも支障が現れてきます。歯科では、酸によって歯が溶け出す（酸蝕歯）・歯ぎしり、味覚異常などの障害が出てきます。

治療の要は、生活習慣の改善をすることで、食生活（暴饮暴食や早食い、食後すぐ横になる）や、睡眠（就寝前の飲食は避け、上半身を高くする）、その他（お腹を締め付ける服装や姿勢は避ける）など、ちよつとした心がけて改善方向に向かうと言われています。もちろん、内服治療と並行して行う事が治療効果をあげるの、気になる方はまず、『お医者さんに相談だ』をお勧めします。

スタッフの秋



季節も移り変わり、過ごしやすくなりました。そこで今回はスタッフに〇〇の秋について聞いてみました。

丸山先生 もちろんスポーツの秋。毎月関東

近郊で開かれる、山を登ったり距離や時間制限のある様々なレースに参加。手首色の差は練習の成果？です。

飯野 食欲の秋。今話題のグリーンスムージーを毎日作り、不足しがちな野菜を繊維ごと体に取り入れてます。

犬塚 食欲の秋。栄養士なので、バランスの良い食事を日々：の合間に、大好きなラーメンを食べ歩いたりもします。間食はほとんどしないね、とは、他のスタッフ談です。

岩崎 食欲の秋。すっぱいものが大好きで、乾燥梅干しをよく食べてます。冬になると、スポーツ大好きに変わり、スノーボードに週末出かけます。

識名 スポーツの秋。通勤に自転車を利用しています。最近新しい自転車を購入し、休日は主人と近所を自転車で散策しています。

相山 芸術の秋。東京は美術館が多く、海外から多くの作品がやってくるので、時間を見つけては本物に触れるようにしています。

皆様の秋は、どのような秋でしょうか。

（3号担当 識名・相山）