



谷口歯科新聞

新年 あけましておめでと〜うございませう



谷口歯科診療所では、本年も、皆様の素敵な笑顔と快適なお食事、お口の健康を支えられる様、スタッフ一同力を合わせて努めてまいります。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

スタッフ一同



No. 55

令和8年1・2月号

「歯磨き後のうがい」と「うがい手洗いのうがい」意識していますか？

うがいの意識が高くなるこの時期、何となくうがいしていませんか？
帰宅後のうがいはまず「ブクブクうがい」で口の中をキレイにし、次に「ガラガラうがい」で喉の奥の埃やウイルスを取り除く目的があります。

歯磨き後のうがいはスッキリするまで何度も「ブクブクうがい」をするイメージがある人もいると思います。状況にもよりますが、実は少量の水で5秒程度ブクブクうがい一度だけで良いのです。

フッ素入りや薬効成分が含まれている歯磨剤を使用しているのに成分の効果を流してしまいます。



うがいを意識し健康に健口を維持し新しい年を始めましょう。

歯科衛生士 葛西



YouTube 動画
300本達成☆



谷口歯科診療所 YouTube チャンネル QR コード→

コラム
Vol. 49

咬めないって、お身体に悪影響？！

皆さん、明けましておめでとうございます。

赤れんがテラス6階 谷口歯科診療所 YouTuber 谷口 昭博 です。

2026年もどうぞ宜しくお願い致します。毎週土曜日 19時に最新動画を YouTube にUPさせて頂いております。まだご覧になっていない方は是非ご覧下さいね。

今年第一弾の動画のテーマは、「咬み合わせ」です。「咬み合わせ」と聞いて、皆さんは何を想像するでしょうか？
例えば「お食事を楽しく、美味しく、お口の何処でも快適に食べられる」は実現出来ていますでしょうか？
歯科治療の最終目的って、正に「食事が楽しいか？どうか？」ではないでしょうか。

食べる(咀嚼)為の道具として、天然歯、差し歯、ブリッジ、義歯、インプラント等ありますが、それは「手段」に過ぎません。

お口の何処の場所でも快適にお食事が出来る様に調律するのが「咬み合わせ治療」となります。

この食材は、右側では咬めないとか、奥歯が無いので全て前歯のみでのお食事などは、お食事という楽しいはずのお時間が苦痛な時間となってしまいます。特に丸飲みなどは、お体に対して決して良い影響を与えない行為である事はお分かり頂けると思います。

例えば現在、発展途上国であるスリランカでも問題となっているのが、ミネラルウォーターよりも値段の安いコカコーラとカップラーメン(インスタント)が中心の食生活で、子供までもが咬めない訳ではありません(であると思いますが・・・)が、炭水化物と糖質の過剰摂取による糖尿病、成人はそこに加えて噛みタバコの摂取による口腔癌で悩まされております。



ここで問題なのは、「咬めない」、「咬める」という問題ではなく、止む無く摂取している栄養源による身体への影響についてです。日本では、スリランカのような事は起きないとしても「咬めない」という状況であれば、軟食傾向が高くなります。結果として、お身体への影響は大きいと考えられます。

その為には、しっかりと今のお口の状態を診査診断する事で、楽しいお食事を実現するには何が必要なのか？をハッキリする事だと思います。それらの結果により、治療計画の立案が出来るのです。

谷口歯科 YouTube チャンネル第103話にて「咬み合わせの診査診断」について公開しております。QRコードからご確認ください。

YouTube 第103話 QR コード→



谷口歯科診療所は、谷口昭博 自身が受診したい治療法でみなさまのお越しをお待ちしております。今年もどうぞ宜しくお願い致します。

谷口歯科診療所 院長 谷口昭博