

**笑う門には福来たる**



みなさんは1日に何回笑っていますか？  
「笑い」は医学的に研究されています。そこでは、人は笑うことで免疫のコントロール機能をつかさどっている脳に興奮が伝わり、NK細胞が活性化することで、糖尿病やがんを改善できる可能性があると分かりました。こどもは1日に350回程笑っているに対して、大人はなんと平均15回と大幅に減っています。

笑顔にはたくさんのメリットがあり、今すぐできることですが、「笑おう」と急に言われても…と思うかもしれません。楽しい場面や出来事を見つけて周りの人とも笑いを共有して、笑顔を増やす習慣を身につけましょう。

**新商品** **歯みがきしたくなる歯磨き粉「B+」** 



**B+** ¥2,695(税込)  
(ミント味)  
**B+kids** ¥1,155(税込)  
(オレンジ味)

B+(ビープラス)は、身体の安全性を考慮した子どもから高齢の方まで、より安全で健康的な美を提供するための歯磨き粉です。

安全性が懸念される合成界面活性剤、湿潤剤、合成甘味料、防腐剤は使われていません。天然由来成分の化石サンゴは、歯についたステインや歯垢を吸着して除去することで歯を白くしてくれます。研磨剤も使用していないので、電動歯ブラシにも使えます。歯も削らず着色をとりさらに、再石灰化でツルツルにしてくれる、身体に安全な歯磨き粉をぜひお試しください。

**天然由来成分**

配合目的	由来
清掃剤	サンゴ末 ヒドロキシアパタイト
湿潤剤	化石サンゴ・リン酸
	ヤシ油、バーム油
	ソルビトール
	トウモロコシ澱粉
	アラントイン
粘結剤	植物の葉、根、穀物胚芽
	トレハロース
	トウモロコシ澱粉
可溶性剤	タマネギ根エキス
	タマネギ外皮
消臭剤	セルロースガム
	パール
pH調整剤	ケイ素
	シリカ
消臭剤	サトウキビ
	PEG-60水添ヒマシ油
消臭剤	ヒマシ油
	カキタンニン
消臭剤	薄荷
	炭酸水素Na
消臭剤	ハッカ油
	ハッカ
防腐剤	フェノキシエタノール
	玉露、緑茶含有揮発成分
基剤	水

**天然由来の主要成分**

- カキタンニン 消臭効果 殺菌・防菌効果

**化石サンゴ**

- ミネラル補給
- ステイン・歯垢などを吸着・除去

**コーラルアパタイト**

- 再石灰化を促し、歯質強化
- ステイン・歯垢などを吸着・除去

**タマネギ根エキス**

- むし歯菌への抗菌
- 生理活性効果・抗酸化などの期待

オーガニック食品やシャンプー、化粧品も肌に負担がかからないようにと身体に優しい物を選ぶ方が増えてきています。

「経皮吸収」という言葉を聞いたことはありますか？界面活性剤をはじめ、私たちが使う日用品などの多くに化学物質が使われています。そして、この日用品などに含まれている成分が、皮膚を通して体内に吸収される事を「経皮吸収」と言います。もちろん、からだに悪い成分が入っていればそれも体内に侵入してしまいます。これは「経皮毒」とも言われています。これらは、皮膚から体内に入る時は一度に入る量は少ないものの、体外に排出されるスピードは遅く、多くが体内に蓄積されてしまいます。

身体への吸収率を部位別にみた時、パッチテストをする腕の内側を1とすると、脇や頭皮がおよそ3.5倍、口の中の粘膜はおよそ10～20倍とされています。口内やデリケートゾーンの粘膜には角質層がなく、皮膚バリアーが効かない為に吸収率が高いのです。特に舌下での吸収はとても速いです。この仕組みを利用しているのが狭心症発作の時に服用するニトログリセリンという薬です。速く効かせるために舌の下で溶かし口腔内から直接血管に入れることで、1分以内で心臓へ到達させます。

食べものやシャンプー類に気をつけている方はいるかと思いますが、ぜひ、毎日使う歯みがき剤も身体の健康を考えた安全なものを選んでみて下さい。

**休診日のお知らせ**

**2月**

- 2日(木) 午後休診
- 9日(木) 午後休診
- 16日(木) 午後休診
- 28日(火) 午後休診

**3月**

- 2日(木) 午後休診
- 8日(水) 休診
- 16日(木) 午後休診
- 25日(土) 休診
- 30日(木) 午後休診

**あ と が き**

2023年も1ヶ月過ぎました。4年目のコロナ禍も今春から感染症の分類の引き下げが決定し、私たちの生活も少しずつ変化してきそうです。当院でも、2023年の新たな試みとして、講習を受け新しい歯磨剤を取り入れました。使用された方の反応も好評でとてもうれしく感じております。コロナ禍を経て、健康に重点を置く方が増えてきたように感じます。今年もみなさまの健康づくりのお手伝いをさせていただきます。スタッフ一同よろしくお願ひいたします。