さくら台 はみがき通信

2026年 12月号

患者さんとご家族へ、月に1回お届けするお便りです

No. 24

※ 見本です。医院・地域・電話番号などはすべて架空です。

■ 季節の読み物：冬は「お口の乾燥」に気をつけて



空気が乾く冬は、お口の中も乾きやすくなります。だ液には、汚れを流したり、むし歯のもとになる酸を弱めたりする働きがあるため、だ液が少ない状態が続くと、むし歯のリスクが高まり、口臭につながることがあります。

こまめに水分をとる、よくかんで食べる、寝るときは加湿器を使うなど、できることから始めてみましょう。気になることがあれば、診療のときにお気軽にお声がけください。

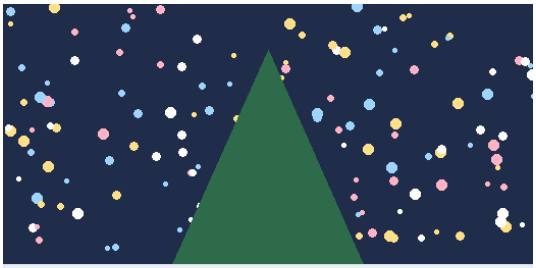
今日からできる3つのこと

① 1日に少しずつ、こまめに水を飲む
② 糖分の入っていないガムや、よくかむ食事で、だ液を出す
③ 寝る前の歯みがきを、いつもよりていねいに

スタッフのひとこと

受付の田中です(架空)。冬は温かいお茶で、こまめにのどとお口をうるおしています。

■ 地域のこと



さくら台公園のイルミネーション

12月1日から25日まで、夕方5時〜9時に点灯します。医院から歩いて5分です。



駅前商店街の歳末朝市

12月の毎週日曜、朝8時から。年末の買い物に、ぜひお立ち寄りください。

院長より

今年も1年、通ってくださってありがとうございました。来年も、みなさんのお口の健康を一緒に守っていきます。(架空の医院の見本の文です)

■ 診療のご案内

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00-12:30	○	○	○	／	○	○	／
14:00-18:30	○	○	○	／	○	△	／

△ 土曜の午後は 17:00 まで/休診：木曜・日曜・祝日

さくら台デンタルクリニック(架空) TEL 000-0000-0000

■ 年末年始のお知らせ

12月29日(火)〜1月3日(日)は休診です。

痛みが出たときは、休み前の受診をおすすめします。ご予約はお電話で。

次号(1月号)は「お正月のおもちと歯の話」をお届けします。