

2015年10月1日

さらさら

加古歯科医院

〒478-0053 知多市清水ヶ丘 1-1801

tel(0562)33-4180

fax(0562)33-4188

Quality of your life 心も身体も心地よく
<http://www.saradent.com/>



「いつも笑顔を！」

歯科衛生士

竹内淳子

嬉しい時、楽しい時、人は笑顔になります。辛い時や悲しい時もあります。
いい事ばかりではないですよ。そんな時でも『いつも笑顔でいる』というのを心掛けることは大切です。笑顔を意識して過ごすことで、ポジティブな気持ちになりいろいろな事に楽しいと感じることが出来ます。笑顔でいることにより、その場が明るくなりますし、穏やかに、その心地よい空気に自然と周りにたくさんの方が集まってきます。加古歯科医院のなかにも笑顔の素敵なスタッフがいます。私はいつも元気をもらっています。



そして笑顔にはいろいろな効果があります。
ストレス解消 免疫力向上

脳の血行促進

自立神経のバランスを整える

美容の効果 などなど

笑顔のパワーはすごいですね！

私は予防歯科でたくさんの方の患者様のメンテナンスをしてい中で、いつも口角を上げ、笑顔でお迎えすることを意識しています。歯がツルツルになつて笑顔で『ありがとう』と帰っていく患者様の顔を見るのができるのは衛生士冥利に尽きます。これからもみなさんが笑顔でいられるようにお口のサポートをさせて頂きますね。

『笑顔の効果』

歯科医師

水谷 大樹



日々の生活であなたが作る表情を想像してみてください。どんな表情でしたか？笑顔、無表情、寂しげな表情、色々あると思います。今回は「笑顔」がもたらす効果について書かせてもらいます。
アメリカの大学で行われた研究で興味深い結果が得られました。
一九五〇年代、メジャーリー

グで活躍した選手の表情と寿命の関連を調査したもので、笑顔のない選手の平均寿命が約七七歳だったのに対し、輝かしい笑みを浮かべている選手では八〇歳と非常に差がありました。
なぜこのような結果が出たのかを調べていくとそこには科学的な根拠が存在していました。

笑顔になる事でアドレナリンやドーパミンなどのストレスホルモンが減少し、エンドルフィンなどの幸せホルモンが分泌されることで血圧が下がり血管の損傷を防ぎます。さらにガン細胞を駆逐するキラー細胞を誘導することも報告されています。普段何気なく出る笑顔が健康に寄与していることに驚かされますね。

歯科治療は笑顔をつくるお手伝いができます。あなたが今日も笑顔で過ごせるよう、あなたが白く綺麗な歯で笑えるよう、私たちは今日も頑張ります。

『笑顔のお出迎え』

受付 尾之内靖子



笑顔にはいろいろな効果があります。

たとえ作り笑いであっても、ストレスを軽減させ、心拍数を落ち着かせる効果
楽しい気分やリラックスした状態になると、アルファ波という脳波をだし、集中力を持続させ記憶力も上昇させる効果

顔の筋肉が鍛えられ表情がいきいきとしたりなどいろいろな効果があります。
表情にはミラー効果というものが、経験があるとは思いますが誰かが楽しそうに笑っていると、不思議と周りも楽しくなる。
誰かがしかめっ面で怒っていると周りも不愉快になったりします。

以前実際にあったことですが、朝何気なくいつもの挨拶をしたときに
「落ち込んでいたけど、その笑顔に少し元気になりました」と言ってもらえたことがありました。

その何気ない笑顔に元気になってくれる人がいると思っただけから私自身ともううれしい気持ちになりました。

これからは笑顔を絶やさず、少しでも多くの患者様がほっとした気持ちでお帰りいただけるようなそんな笑顔で心がけていきたいと思えます。