

今月のさがあお豆知識

No.26

～リラックスして歯科治療を受けてもらうために～

歯医者や病院特有のにおい、ありますよね。

歯科医院への恐怖心・緊張感の原因のひとつは『**におい**』といわれています。

私たちは日々通いやすい歯科医院であるためにどうすればいいのかと

考えながら診療をしています。

今回はそのひとつとして取り入れている『**アロマ**』についての豆知識です。



～アロマの効果～

- ① **心理的効果**（不安や緊張をやわらげ、リラックス）
- ② **消臭効果**（悪臭と植物精油が、中和反応をすることでにおいを消す）
- ③ **抗菌・抗ウイルス効果**（空中に飛んでいる菌に吸着して活動を阻害する）

<さがのあおい歯科院内のアロマ>

オレンジ…不安や緊張が強い時に精神を安定させる。ほっとリラックス。

グレープフルーツ…心配や不安、緊張した気持ちをほぐし、幸福感をもたらす効果が期待できます。落ち込み、前向きな気持ちになりたい時にオススメです。

ベルガモット…怒りやストレスなど負の感情を和らげ、気持ちを落ち着かせてくれます。落ち込んでいるときに元気を与えてくれます。不眠にも効果的です。

～この4つの写真、見覚えありませんか？～



医院内の足元にあるアロマの機械ですぜひ探してみてくださいね(^^)!
患者様がリラックスしていただけたら嬉しいです♪