

# 歯つぱい 通信

2012年1月号

健康をサポートする  
「かかりつけ歯科医」  
今年の干支「辰」にまつわるアレコレ  
からだに美味しいレシピおしえチャオ!  
~チキンのパンプキンシチュー~

## 健康をサポートする「かかりつけ歯科医」

みなさんが歯科医院に行くのはどんな時でしょうか。定期的な健康診断で病気の早期発見ができるように、お口の中も定期的に診断することで歯周病などの歯の不調の早期発見につながります。治療に要する期間も費用も短縮することができます。歯を守ることもできます。

このようなことをサポートするのが「かかりつけ歯科医」です。「かかりつけ歯科医」とは、患者さんのライフサイクルに沿って口内と歯に関する保健、医療、福祉を提供し地域に密着した必要な役割を果たす歯科医のことです。かかりつけ歯科医を持つことで、患者さんにとってはむし歯や歯周病の予防から治療まで幅広い対応をしてもらうことができますし、家族全員がかかりつけになることで、歯科医師は家族全体の生活環境も含めて理解することができ予防や治療に生かすことができます。

患者さんと歯科医師がお互いに信頼し合い、長くお付き合いをしていくためには「治療法や治療方針について納得がいくまで話してくれる」など、「コミュニケーション」が大切です。当医院も皆さまの「かかりつけ歯科医」としての貢献ができるよう、努力を続けてまいります。(参照:株式会社ヘルスクリックホームページ)

## 今年の干支「辰」にまつわるアレコレ

2012年の干支は辰。「辰」は草木の形が整った状態を表しているとされ、おぼえやすくなるために想像上の動物である竜(龍)があてられたとされています。

竜は中国の神話に登場する生物で、天をつかさどる神の化身ともされ、神秘的な存在として位置付けられてきました。丑(牛)、寅(虎)、午(馬)など、食用や農耕に関連がある身近な動物が多く登場する十二支に、唯一、実在しない伝説上の動物である竜が採用になった理由は、実際のところよくわかっていません。

アジアでは竜はもつとも貴重な生物とされ、辰の年には出生率が高くなるともいわれています。伝説の生物にちなんでか、辰年生まれの人には冒険やロマンに憧れる夢想家が多いといわれています。小さなことにはこだわらない大きなスケールを備え、社会や組織の中でリーダーとなる存在。前向きで流行に敏感。おしゃやれで豊かな想像力を持っている、それが辰年生まれの人の特徴だそうです。

いかがでしょうか、辰年のみなさん、もしくは辰年生まれのご友人をお持ちの方は思い当たりますか? 2012年といえば、夏にはロンドン五輪も開催されます。世界の舞台で戦う日本選手にエールを送りつつ、私たちが「昇竜」のように空を駆けめぐる勢いでこの1年をいきいきと過ごしたいですね。(参照:暮らしの歳時記ホームページ)



~ 美容と免疫力アップレシピ! ~

## チキンのパンプキンシチュー

カロリー: 428Kcal ビタミンA: 1369µg RE ビタミンC: 51.0mg  
ビタミンE: 8.9 mg 1人分で計算

<材料> (4~5人分)

かぼちゃ	1/4個	塩	少々
鶏もも肉	1枚	きぬさや	少々
たまねぎ	大1個	生クリーム	50ml
にんじん	1本	コショウ	少々
本しめじ	1パック		
バター	30g		
チキンコンソメ	2個		
水	300ml		
牛乳	500ml		
小麦粉	1/2カップ		



<作り方>

かぼちゃ、人参は小さめの乱切り、たまねぎはくし型切り、鶏もも肉は一口大に切り、しめじはほくほくしておく。  
鍋にバターを溶かしてたまねぎ・鶏もも肉を炒め、小麦粉を加えてさらに炒める。(A)の残りの材料を入れ、沸騰したらよくかきまぜ、とろ火にして20~30分炊く。残り2~3分できぬさやを入れる。  
最後に塩・コショウで味をととのえて生クリームを回しかける。

### 栄養コメント

寒くなってくると流行りだす「風邪」ただの風邪と言っても咳や熱・寒気・体のだるさなど、症状は人それぞれで結構な「やっかいもの」。そんな風邪を予防する「免疫力UP」メニューが「チキンのパンプキンシチュー」です。

かぼちゃには、皮膚全般の粘膜を強くしウイルスから体を守る「ビタミンA」、免疫力をUPさせる「ビタミンC」、そして血管を強くして、血行の促進・冷え性の予防などに効果がある「ビタミンE」が豊富に含まれています。このビタミン3種類は、総じて「ビタミンEス(A・C・E)」と呼ばれており、免疫力UP&風邪対策の心強い味方なのです。特に粘膜を保護して風邪を予防する「ビタミンA」は緑黄色野菜に多く含まれるので、シチューのサイドメニューとして緑黄色野菜を多く使ったサラダなどが良いでしょう。

その他にも、鶏肉や牛乳は「たんぱく質」が豊富です。「たんぱく質」は細胞の素となる栄養素であり、健康な身体作りのためには欠かせません。また牛乳に豊富な「カルシウム」も強い骨や歯を作るために欠かせない栄養素となります。

これらの材料の栄養がたっぷり溶け出した温かいシチューは、体を温める効果も抜群! 風邪に負けない身体になること間違いなしです。

### チキンのパンプキンシチューのポイント

市販のルーを使わずに、小麦粉と牛乳だけでシチューのとろみをつけることによって余分な添加物を摂ることなく、身体に良いシチューが出来上がります。かぼちゃを使うことで優しい甘さが口に広がるシチューです。

からだに  
美味しいレシピ  
おしえチャオ!





院長 舟橋伸也

こんにちは！院長の舟橋です。

## 2012年もよろしくお願ひします！

2012年が始まりましたが、どんなお正月を過ごしましたか？

私は例年通り、家族や親戚とのんびりしたお正月を過ごしました。

1年の計は元旦にありと言いますし、**今年の目標や計画**を立てた方も多いことでしょう。私もいろいろ考えて、達成祈願のお参りに行ってきました！



今年は、**娘が幼稚園に入園します**。娘の成長が嬉しく、楽しみではあるのですが、外の世界でいろいろなことを覚えてくるでしょうから、それはそれで**心配ごと**も多くなります。世間で言う**“親バカ”**なのだと思うのですが、やっぱり心配で心配でたまりませんね。。

お父さんとしては**格好よい姿も見せたい**ので、お仕事もバリバリ頑張りたいと思います。

今年特に力を入れて取り組んでいきたいことは、「**患者さんの歯とお口の健康を守る**こと」です。クリニックを開院したときから一貫して私が考えていることでもありますが、**より多くの患者さんに「痛くならないように」「悪くならないために」通っていただきたい**と思っています。

そのためにも、まずは私たちが知識と技術を高めることが大切ですし、患者さんお1人お1人のお口の状態や生活スタイルに合わせた予防法を提案できるように努力していきます。

そして、**担当サポーター制**を本格的に実施していきます。これは、患者さんお1人お1人ごとのサポーターを決めて、その担当者がずっとケアをさせていただくものです。

毎回別の人が担当させていただくよりも、患者さんのお口の状態や生活スタイルをより詳しく知っている者が担当し、二人三脚で健康を守り続けることに取り組んだほうが良い結果につながりやすいと考えるからです。

決まった担当者と接することで、質問や相談もしやすくなるかと思ひます。

担当サポーターには、**遠慮なく何でも聞いてください**ね。



もう一点は、**新しい治療法や考え方を分かりやすくお伝えしていきたい**と思ひます。

**インプラント**や**矯正**など、健康保険適用外の治療法についてご相談をいただく機会も増えてきておりますが、まず**その治療がどんなものなのか、どういふときに効果的なのか**など、少しずつ**解説**をしていきたいと思ひます。

また、治療の中でもいろいろな選択肢を**検討**し、一緒に**相談**できるような時間を**今まで以上に多く取れるよう**に努力して参ります。



他にも**より良い医院づくりのために一層努力する年**にしていくつもりです。お気づきの点などございましたら、ぜひアドバイスください。今年もよろしくお願ひ申し上げます！

## 予約の確認連絡をさせていただきます！

多くの患者さんから、「次の予約まで時間が空くと、つい忘れてしまうことがあるのですが…」というお声をいただきました。

特に予防のための定期来院は、次回の予約まで1～3ヶ月間隔が空きますので、何日の何時に予約したのかを忘れてしまうのも無理はありません。

今までその点に気づかずにおり、本当に申し訳なく思っています。

今年からは、**予防の定期来院の患者さんに、予約日の7日～2日前ぐらいに担当者から確認のお電話を差し上げる**ようにします。



もし、ご都合が悪くなってしまった場合には、その電話の中で予約を変更していただくことも可能です。

予約を取る際に担当者から説明があると思いますので、**連絡先のご希望**をお知らせください。よろしく願い致します。

---

## 土曜日・日曜日の診療がより便利になりました！

お仕事を持っていらっしゃる患者さんにも便利に通っていただけるのが土曜日や日曜日だと思いますが、予約が埋まりやすいこともあり、なかなかご希望の日程に添えないことも多かったかと思います。

今年からは、院長の舟橋と共に、**宮田先生と葛島先生**が土曜日と日曜日の診療に加わることになりましたので、予約が取りやすくなるかと思えます。

また、**土日にかつうすることができないご家族の方**がいらっしゃる場合は、ぜひご案内ください。よろしく願い致します。

---

### 1月14日(土)午後 は代理診療です！

院長が勉強会に参加するため、上記日程で**宮田Dr. による代理診療**となります。



歯科医師  
宮田也寸紘

### 1月15日(日)は臨時休診 とさせていただきます。

歯科医師が勉強会に参加するため、上記日程を**臨時休診日**とさせていただきます。

ご不便をおかけしますが、何卒よろしくお願い申し上げます。

最先端の治療法「インプラント」を分かりやすく解説します！

## 『インプラントってどんな治療法なの？』

近年多くの患者さんから『インプラント』についてご質問・ご相談いただきます。

最先端の治療法として注目を集めていますが、一方では**手術に対する不安**や**安全性**についての質問も数多くいただいております。

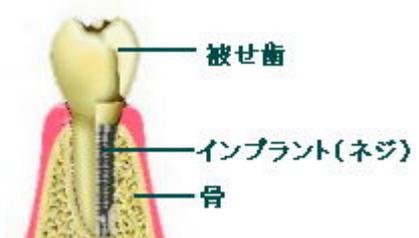
これから半年ぐらいの間、**医院新聞でインプラントについて特集していきます**。皆さんにインプラントのことを詳しく知っていただいて、今後の治療法を検討する場合の選択肢のひとつとして、お役に立てましたら嬉しく思います。

では、早速第1回目のお話を始めましょう。まずは、「**インプラントってどんな治療法なの？**」という疑問にお答えしたいと思います。

### ● インプラントとは

インプラントとは、**歯を失ってしまった場合の治療法**のひとつです。

右の図のように、**失った自分の歯の代わりに人工歯根を埋め込み、その上に人工の歯を装着させる**治療法です。



歯を失ってしまった場合の一般的な治療法として、**ブリッジ**や**入れ歯(義歯)**がよく知られていますが、

- ・ ブリッジでは**両隣の健康な歯を削らなければならない**
- ・ 入れ歯は**かみごたえに違和感**を覚えやすく、また**外れやすい**

など、いくつかの欠点もあげられます。



これらの欠点を改善する方法として、1970年代から増え始めてきたのがインプラント治療で、日本ではここ20年ほど前から急激に増加しています。

まるで自分の歯のようで、自然にかむこともできるので、

- ・ **取り外しの入れ歯が嫌いな人**
- ・ **歯が抜けた部分を治療するのに両隣の歯を削りたくない人**
- ・ **自分の歯と同じような歯が欲しい人**

このような希望を持つ方には、とても有効な治療法となります。

しかしながら、従来の治療と比べると**高度な技術が必要**なもの事実ですから、きちんと勉強して技術を会得している歯科医師を選ぶことはとても重要なこととなります。

## ● 手術は安全ですか？

手術というと、骨を削って金属のスクリューを打ち込んで…といろいろな想像をしてしまい、**恐怖心**をお持ちの患者さんが数多くいらっしゃいますが、そんなことはありません。実際にどのような手術をするのか、簡単にお話しましょう。

**手術の前に**、レントゲン検査などを行い、**綿密な診断**を行います。骨の状態などをきちんと観察して、**インプラント治療の適否を診断することがとても大切です**。

治療が可能であれば、予めシュミレーションされた長さ・太さのインプラントを**顎骨に埋め込む手術**を行ないます。



埋め込むインプラントは**チタン製**の小さなネジ状のもので、2～6ヶ月ぐらいの時間をかけながら**周囲の骨と結合**し、安定してきます。チタンは**無害で発がん性も無く、腐食しません**。また、組織との親和性が高く、**アレルギー反応も起こらない安全な素材**です。

手術は**局所麻酔**のもとで行なわれるため、痛みはほとんど感じません。術後の痛みも、埋め込む本数や個人差による違いはありますが、ほとんどの場合は歯を抜くときと同じ程度で、**術後数日で落ち着いてきます**。

手術時間は**30分～2時間ぐらい**で、入院の必要もなく、**翌日から普段どおりの生活ができます**。

術後1週間～10日前後で**手術部の消毒・抜糸**をし、治癒を確認します。

その後2～6ヶ月間の治癒期間を置き、インプラントと骨の結合を待ちますが、その間も**定期的な健診を行って、経過・状態を確認していきます**。

インプラントと骨の結合が確認できたら、**埋め込んだインプラントの頭出し**のために2回目の手術をします。このときに、ヒーリングアパットメントという歯ぐきを適正な状態に整えるための支柱を装着します。



この状態で歯ぐきの形態が安定するまで1～4週間ほど置きます。この時に、顎骨の状態が良ければ、インプラントの上に仮歯を入れておくことができます。

インプラントの手術は、**きちんと事前準備と設計をして手術をすれば、安全性の高いもの**です。逆に、事前の診断を怠ったり、技術的に未熟な歯科医師が無理な手術をしようとするれば危険なものとなってしまいますので、**信頼できる歯科医師の存在が重要**なのです。

そして、インプラント治療で一番大切なことは、**患者さんのご希望とその実現のための治療計画を歯科医師と患者さんがきちんと共有すること**です。次回は『**インプラント治療の流れ**』についてお話したいと思います。

# あなたの歯を一生大切にするための世代別デンタルケアのお話

## 乳幼児期のデンタルケア



歯科衛生士の**加藤淳子**です。



今回から、**お子さんのデンタルケア**について、私がお話しします。  
第1回目は、**0～3歳ぐらいの乳幼児期**のお話をします。

**私にも幼い子どもがいます。**人間の歯は、**一生使っていく大切なもの**ですから、「自分の歯を大切にしたい」と願うのは、親としての正直な気持ちだと思います。

また、歯は一度失ってしまうと、もう二度と元の状態に戻すことができないものでもありますから、皆さんに健康なお口の状態を守っていてもらいたいですし、できるだけ早いうちからむし歯にならない習慣も身に付けて欲しいと思っています。

**身体の機能を維持する**ために、そして**健康で豊かに生きていく**ために、食事を欠かすことはできません。その根底を支えているのが、歯やお口の健康状態です。

その最初のケアをサポートしてあげることができるのは、**ご両親**だけです。

生まれたときからスタートするデンタルケアのポイントを知って、日頃のお子さんのケアに役立ててもらえたらとても嬉しく思います。



### ● 歯の衛生週間を身につける大切な時期です

乳幼児期というのは、**基本的な歯の衛生習慣を身につける時期**で、保護者の方がむし歯予防の大切な役割を担います。

乳歯は、単に食べるために必要なだけでなく、赤ちゃんの**顎や顔の発達**を刺激したり、下から生えてくる**永久歯の場所を確保する**など、さまざまな役割を持つ重要な歯です。

例えば、事故やむし歯などで早い時期に乳歯を失ってしまうと、永久歯が密集して生えてくるなど、歯並びに影響を与えることもあります。

このように、乳歯の健康は歯並びや顔の発達にも影響しますので、**一生の健康状態に影響する**と言っても決して過言ではありません。ですから、保護者の方はしっかりとむし歯予防対策をして、お子さんの歯を守ってあげてくださいね。

日本の現状としては、乳歯のむし歯は昔に比べると減ってきていますが、それでも**3歳児の2割にむし歯がある**という調査結果があります。また、**乳歯のむし歯は、他の歯にも広がりやすい**傾向があるので、そう意味でも注意が必要です。

## ● むし歯予防のポイント

初めて生えてくる歯は、とっても“健康”です。**生まれ持った健康な歯を、生まれたときからケアしていくことが、本当の意味での“予防”**ではないでしょうか？

乳歯の健康は、**歯並びや顔の発達**にも影響します。幼児期の過ごし方が**一生涯の歯の健康を左右する**ことになりますので、ご家庭でもしっかりとむし歯予防対策を行いましょう。

### ポイント① おやつは1日2回程度に

砂糖が入っている甘い食べ物や飲み物の摂取が多いほど、むし歯発病率が高くなると言われています。とはいえ、お子さんの健全な発育という観点で見れば、おやつという習慣が決して悪いものではありません。大切なことは、**過剰摂取に気をつけること**です。

おやつは1日に2回程度、**時間を決めて食べる**習慣をつけるようにしましょう。また、歯の成長に必要なカルシウムやビタミンを補う意味でもおやつは大切なので、季節の果物や甘味を控えた手作りおやつなどで内容を工夫してみてくださいね。

市販のおやつを買う場合でも、砂糖よりも**キシリトール**などのむし歯になりにくい甘味料のものを選ぶようにすることで、むし歯のリスクを下げることができます。

### ポイント② フッ素の塗布

フッ素化合物を歯に塗布することで、**むし歯の抑制**につながるということが分かっています。そのため、乳歯の生え具合に合わせたフッ素塗布をお勧めしています。



### ポイント③ 親から子へむし歯をうつさないようにしましょう！

実は生まれたばかりの赤ちゃんには、**むし歯の原因菌は存在していません**。この菌に感染するピークは、乳歯の奥歯が生える1歳7ヶ月～2歳7ヶ月の頃です。



これはスプーンの共有、口移しやスキンシップなど、**周囲の大人の口から唾液を通じて感染するケースが多い**ようです。このことをきちんとご認識いただいて、ご両親はもちろん、おじいちゃん・おばあちゃんも含めて、**近くの大人たちが気をつけてあげましょう**。

スキンシップをなくしてしまうことは問題ですから、**大人がお口の状態を良好に保つ**ように、日頃からケアをしっかりと行うことが大切です。スプーンの共有や口移しなどは控えていただいて、また、早めに歯の治療を済ませるようにしましょうね。

いかがでしたか？お子さんの歯を守ってあげるのは私たち親の大切な役割のひとつです。今回は、ご両親がしてあげる『保護者みがき』についてお話したいと思います。

スタッフコラム  
『“2012年”のご挨拶』



永田 晶子

新年 明けまして  
おめでとうございます！  
2012年になりましたね！！  
昨年も皆様に支えていただき、  
充実した1年を過ごすことが  
できました。  
今年も昨年以上に充実した、  
そして、  
皆様の気持ちに応えられる  
しんデンタルクリニックに  
していきたいと思ひます。  
2012年も  
よろしくお願ひ致します！



武川 加歩

あけましておめでとうございます！  
社会人として迎える  
初めてのお正月に  
なんだか感動しています。  
昨年は色々な方にご迷惑をおかけし、  
心配させてしまひましたが、  
今年は皆様を安心させられるように  
しっかりと自分の行動に責任を持ち  
働いていきたいと思ひます。  
本年もどうぞ  
よろしくお願ひ致します！



加藤 淳子

あけましておめでとうございます！  
みなさん、本年もどうぞ  
よろしくお願ひ致します。  
もう新しい年が  
はじまつたんですね…  
年々早く感じられます。。  
昨年の私は、仕事と子育て、  
家事などの両立にも慣れてきて、  
中だるみといひますか、  
あまり頑張った感が  
ありませんでしたので、  
今年も、また何か新しいことに  
挑戦できる年にしたいですな。  
仕事も、皆さんにご迷惑を  
おかけしないように、  
頑張ります！！



田中 愛子

昨年5月にしんデンタルクリニック  
に来て、早いもので8ヶ月経ちます。  
初めての名古屋で慣れないことも  
多々ありましたが、  
ここまでやってこられたのは、  
多くの方の支えがあったからです。  
多くの患者さんが大阪から来た私を  
気にかけてくださり、  
とても感謝しています。  
皆さんとお話することが  
とても楽しいことだし、  
元氣をもらっています。  
逆に、私は皆さんを笑顔に  
できているだろうかと考えることが  
よくあります。  
2012年は、  
より多くの患者さんと出会い、  
より多くの患者さんの役に立ち、  
もっと仲良くなりたひと思ひます。



名古屋市西区幅下1丁目13-18 αビル1F

TEL 052-551-2221

<http://www.sidental.com/>