



しんデンタル通心

2012年7月号

しんデンタルクリニック TEL.052-551-2221

名古屋市西区幅下1-13-18

しんデンタル

検索

p.1 ご挨拶とお知らせ

p.2 クリニック News

p.3 知っておきたい歯の基礎知識

p.4 矯正治療を知ろう!

p.5 歯とお口の健康Q&A

p.6 スタッフコラム



しんデンタルクリニック院長の
舟橋伸也です。
いつもありがとうございます!

医院新聞を作り始めて、**3年**になりました。いつもお読みいただきまして、ありがとうございます。

始めたばかりの頃は、どこまで続けられるか不安もありましたが、皆さんからの励ましもあってここまで続けてくることができました。

石の上にも3年と言いますし、3年を機に少し**リニューアル**してみましたが、いかがでしょうか?

クリニックの新聞を通じて、歯やお口の健康はもちろんのこと、**しんデンタルクリニックに関わる『人』**の部分もお伝えしたいと思っています。

本当は診療時間でいろいろなお話ができるのがベストだと思いますが、なかなかそう思うようにいかないところもあります。

特に治療と直接関係のないこととなると、なかなかお話しすることができませんので、少しでも私たちのことを知っていただければと思っています。

患者さんの歯とお口の健康を守り続けていくためには、技術や知識、経験など、**歯科のプロ**として必要不可欠な要素はたくさんあります。

しかしながら、それ以上に大切なことはしんデンタルクリニックに関わる**歯科医師やスタッフと患者さんとの『信頼関係』**です。

人と人が関わりあいながら診療を進めていくわけですから、**患者さんと心が通い合うクリニック**を目指していきたいと思っています。

そんな想いも込めて、リニューアルを機に“しんデンタル**『通心』**”というタイトルにしてみました。

私たちと二人三脚で歯とお口の健康を守っていきましょう!今後ともよろしくお祈りします!

時間予約制のお願い

私たちは、**皆さんの待ち時間を極力無くして、スムーズな診療ができるように、歯科医師・歯科衛生士との治療予約をさせていただいております。**

歯科医院の診療は“診断”と“処置”の両方を必要とするため、ご予約制とさせていただくことで、あらかじめ治療内容の打ち合わせ・準備をすることで、**計画的かつ効率的な治療**が可能になります。

お約束のお時間には必ずご来院くださいますよう、よろしくお願い致します。

また、キャンセルされた方のお時間で痛みのある方をお一人でも早く治療して差し上げることも可能になりますので、もし**お約束の変更がある場合はなるべく前日までにご連絡をお願いします。**

急を要する患者さんの来院、受診された患者さんの症状等によって、診察時間が前後してしまうこともございますが、**できるだけお待たせすることのないように最善の努力を続けて参りますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。**

6月4日の『むし歯予防デー』に ジョインライフそよ風デイサービスセンター新道さんで 『歯とお口の健康を守る勉強会』の講師をしました！



「健康で元気に」長生きする秘訣
～噛むことは元気の源～

という演題で、「美味しいものを美味しく食べ続けること」が「健康で元気に長生きする」ためにとても大切であることをお話しました。

セミナーでお話するときは、とても緊張します。参加される皆さんに、「役に立った」「聞いて良かった」と思っていただけのように、精一杯お話をさせていただきました！



←唾液腺マッサージ(唾液の分泌を促すマッサージ)をしています。他にも、「顔やお口を使った体操」「舌を動かす体操」など、皆さんと一緒にエクササイズをしました。

“歯磨きのしかた”や“毎日のケアに役立つグッズ”をご紹介しました。セミナー(講習)と質疑応答で約1時間お話しましたが、皆さん熱心に耳を傾けてくださって、大変充実した勉強会になりました。ありがとうございました！



そよ風さんの皆さん、ありがとうございました！

代理診療のお知らせ

7月22日(日)は
院長が勉強会に出席するため、
葛島先生の代理診療となります。
よろしくお願いいいたします。

休診日のお知らせ

8月13日(月)～17日(金)は
休診とさせていただきます。
ご不便をおかけしますが、
よろしくお願いいいたします。

「歯周病」のお話 ①

『歯周病』は、『むし歯』と並んで歯を失ってしまう大きな原因のひとつです。

若いときに歯を失う原因は圧倒的に『むし歯』が多いのですが、年齢を重ねるごとに『歯周病』で歯を失う方が多くなってきます。

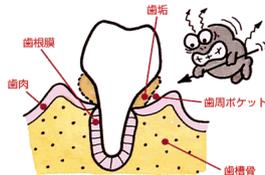
特に40歳を過ぎてから歯を失ってしまう方の最大の原因は、『歯周病』です。

歯の病気と言うと『むし歯』というイメージが強いかもしれませんが、『歯周病』も決してあなどることのできない病気なのです。

日頃の診療でお話していることとも重なることが多いと思いますが、今一度歯周病について一緒に確認していきましょう！

● 歯周病とは？

歯周病は、歯を支えている骨(歯槽骨)が溶けてしまう病気です。



以前は「歯槽膿漏」と呼ばれることが多かったのですが、今では「歯周病」という呼び方が一般的になりました。

歯周病の進行度合いに応じて、「歯肉炎」「歯周炎」「歯槽膿漏」という言葉も使われています。

日本人は世界的に見ても歯周病患者は非常に多いため、日本は「歯周病大国」と呼ばれており、**35歳以上の約8割が歯周病**だと言われています。

最近の調査では、15～24歳の約6割、25～34歳の約8割が、程度の差こそあれ歯周病になっているという報告もあります。

そのような意味では、**年齢を問わず注意が必要な病気になってきた**とも言えます。

歯周病の特徴として、初期の頃には痛みなどの自覚症状がほとんどありません。

そのため、**気が付いた時にはすでに相当進行してしまっていることが多い**というのが、歯周病の最も恐ろしいところです。



● 歯周病は『生活習慣病』

近年、歯周病が国の定める『生活習慣病』の1つとされるようになりました。

『生活習慣病』と聞くと、皆さんはどのような病気を思い浮かべますか？

糖尿病、高血圧、ガン、急性心筋梗塞、脳卒中…

見ただけでも怖い病気がたくさん並んでいますよね。実は、**歯周病もこれらと同じカテゴリーだと国が定めている**ということです。

歯周病は初期段階で自覚症状がないというお話をしましたが、糖尿病にしても高血圧にしても、初期には自覚症状がない病気ですよね。

糖尿病や高血圧を未然に防ぐために、皆さんはどんな努力をなさっていますか？

多くの方が、1年に1度は『健康診断』を受けて、ご自身の健康状態を確認していると思います。

では、歯周病のことはどうでしょうか？

歯周病も生活習慣病ですから、歯とお口の『健康診断』を受けて、健康状態を確認してくださいね！

矯正治療についてみんなが知りたいこと

なぜ『矯正治療』が必要なの？

「歯並びは気になりますか？」



「気になる」とお答えになった方、そんなに恥ずかしいことではありません。実は、同じようなことでお悩みの方はたくさんいらっしゃいます。

欧米諸国と比べると日本人の歯並びはそう良くないので、**出っ歯、受け口、デコボコの歯（乱杭歯）**などでお悩みの方はたくさんいらっしゃいます。

ところで、「歯並びが気になるのはなぜですか？」

「見た目が不満で、口をあけて笑えないから…」

「笑顔に自信が持てないから…」

「ものをうまく噛めないから…」

「言葉が聞き取りにくいと言われるから…」

その理由は、みなさんそれぞれ違うと思います。

歯並びを治したいと思う方には、大きく分けて2つの理由があります。

ひとつは、「見た目を変えたい」という『**審美性**』を求めている方です。

もうひとつは、「きちんと噛んで食べたい」「正しい発音で話したい」など『**機能性**』を求めている方です。

この2つの理由、一見すると全く違う悩みや理由のように思われるかも知れませんが、本当に違うものなのでしょうか…

ちょっとだけ考えてみてください。

見た目がキレイになると、健康になれませんか？
身体が健康になると、キレイになれませんか？

『ダイエット』を考える方も、『**見た目**』と『**健康**』の両方考える方がほとんどですよ。

この2つの理由は、『自分を良くしたい』『自分をみがきたい』と考える大切な動機であるだけでなく、**お互いに関係しあっている**のです。

ダイエット同様、『**矯正**』、つまり『**歯並びを改善**』すれば、**見た目もキレイになるし、健康にも良い、両方の目的を改善することにつながる**のです。

『笑顔に自信を！』

見た目を気にして、仕事や恋に消極的になったり、我慢をしてしまうことはありませんか？

人前で思わず口元を隠していませんか？

『健康で快適な生活を！』

きちんと噛んで食べること、正しい発音で話すことはもちろん、**歯並びが悪いときちんと歯をみがくことも難しくなってしまいます**。

歯みがきがきちんとできないことは、むし歯や歯周病ばかりでなく、ときには**口臭の原因**にもなることがあります。

また、正しい噛み合わせは肩こりや消化不良などの**健康を害する要因を軽減**できたり、**姿勢や全身状態を整える**ことにもつながると言われています。

でも、矯正は…『怖い』『痛い』『お金がかかる』というイメージはありませんか？そう思って、遠ざけていませんか？

「矯正ってどんなもの？」「どんな風にするの？」こんな疑問にお答えしますので、皆さんの情報収集に少しでもお役立ていただければと思います。

歯とお口のちょっとした疑問にお答えします！

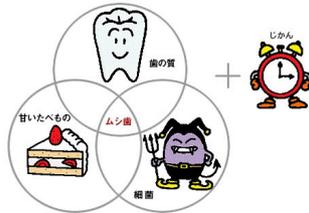
歯とお口の健康Q&A



Q.「どうしてもむし歯になるんですか？」

むし歯になってしまう主な原因は3つあります。

- ① むし歯菌（細菌）
- ② 糖質を含む食べ物
- ③ 歯質



この3つの要素がそろって、むし歯になります。

最大の原因は『細菌』です。『プラーク』（歯垢）と呼ばれるもので、皆さんも何度か耳にしたことがあると思います。

このプラークが糖を分解してできる酸がむし歯の原因になります。



つまり、プラークの中の細菌は、食品に含まれる糖質をエサにし、エネルギーに変えて活動しているということです。

糖質は、砂糖や甘いもの、ごはんやパンなど多くの食品に含まれています。

細菌が活動の過程で酸を出し、この酸によって歯のカルシウムが溶け出し、むし歯になります。

これに加えて、**時間の経過**も1つの原因になっています。

健康なむし歯のない口の中は、常に**中性**に保たれていて、むし歯のできないお口の環境に保たれています。

食事やおやつなど糖質を含んだ食べ物を口に入ると、プラークが酸を生み出して、お口の中は**中性から酸性**へとどんどん傾いていきます。

酸性に傾いたお口の中は40分ほどかけて中性に戻ります。

ところが、その間にダラダラ食べることを繰り返すと**常に細菌が活動したままの状態**になります。



つまり、ダラダラと食べ続けることは、むし歯になる危険性が高くなるということです。

お子さんがテレビを見ながらおやつを食べ続けるとむし歯リスクが高まるのは、こういう理由があるのです。

おやつや間食のすべてが悪いわけではありませんが、ダラダラと食べ続けてしまうような習慣は決して良いことはありません。

歯とお口だけでなく全身の健康にも悪い影響を与えますから、やめるようにしましょう。

また、「**食後に歯みがきをしましょう**」というのも、プラークの活動をコントロールして、お口の中が酸性に傾くのを防ごうという理由があります。

食後の歯みがきもしっかり行ってくださいね！

100%むし歯にならない方法はありませんが、限りなく100%に近い状態にするには、歯科医院で定期的に予防（チェックとクリーニング）をすることです。

しんデンタルクリニックでは、患者さんお1人1人の状態に合わせたアドバイスをさせていただいておりますので、気軽にご相談ください。

スタッフコラム
『どうしてもやめられない“クセ”』



武川 加歩

どうしてもやめられないクセは
貧乏ゆすりです👉
親や友達にも注意されて、
そのときは意識するのですが、
しばらくすると
また**やってしまいます**…
良くないとは思っているので、
治していきたいです。



敦賀 吉美

クセというか**遺伝?**というか、
おばあちゃんもお父さんも
私たち姉弟やいとこみんな、
集中したり、**夢中**になると
ベロが出ちゃうことです
仕事中はマスクをしているので
見えませんが、気づくと出てます(笑)
気をつけるようにしてるんですけど、
遺伝なのではないのかなとも
思っています…



杉浦 瑞恵

どうしてもやめられないクセ…
ついつい足を組んでしまうこと。
妊娠して、だんだんお腹が
大きくなってきた今でも、
イスに座ったときには、
気づくと足を組んじゃってます。
気をつけないとなあ…とは
思ってるんですけど。。。



加藤 淳子

クセというか**やめられないこと**ですね。
私は**メニューを見ること**が好きで、
注文後でもずっとメニューを見ている。
正直に言うと、一緒にお店に入った方と
話をするより先に、私が納得いくまで
メニューを見せてほしいぐらいです(^-^)
別に何ってことはなく、
ただ見るのが好きなんです…
そのせい?か、患者さんの**カルテ**を
見るのも好きなんですよ
でも、個人情報とかではなく、
診療内容をじっくり見ているので、
ご安心くださいね



野上 佳寿美

私のやめられないクセは、
抱きまくらを抱きながら寝る
ことです。
猫を抱きながら寝たいのですが、
すぐに逃げられてしまうので、
抱きまくらで**我慢**しています。

しんデンタルクリニック

名古屋市西区幅下1丁目13-18 αビル1F

TEL 052-551-2221

しんデンタル

検索

しんデンタルクリニック TEL 052-551-2221 <http://www.sidental.com/>