



しんデンタル通心

2012年8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!

今年も暑い夏がやってきました。
皆さん、夏は好きですか?

カンカン照りが大好きな夏男の私には、一年を通じて最も好きな季節となりました!

植物が光合成をするごとく太陽の光を浴びていますので、**真っ黒に日焼けした姿**でお目にかかるかと思いますが、ビックリしないでくださいね。

先日、定期的に参加している勉強会の**症例検討会で発表**をする機会がありました。



お仕事のプレゼンなど人前で話すことの多い方もいらっしゃると思いますが、私はこういう発表の場ではどうも**緊張**してしまいます…

いろいろと事前準備をして本番に臨むのですが、**考えていることを上手に表現する**というのはなかなか難しいことだと痛感します。

これは発表の場に限らず、**日頃の診療**にも同じことが言えると思います。

勉強会で発表することも、診療中に皆さんに伝えることも、**“言葉に表す”**という意味で、根本的には同じことだからです。

「説明で分かりづらい部分があった」「治療についてより詳しく知りたい」、そのようなことがあれば、遠慮なくご質問・ご相談ください。

現在の状態や今後の方針を知るということ、ご自身のご希望・ご要望を**治療内容に反映させる**ということは、とても大切なことです。

『皆さんと二人三脚で健康について考えること』
これからも大切にしていきたいと思います。

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、よろしくお願ひ致します。

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、よろしくお願ひ致します。**

クリニックを清潔に保つために！

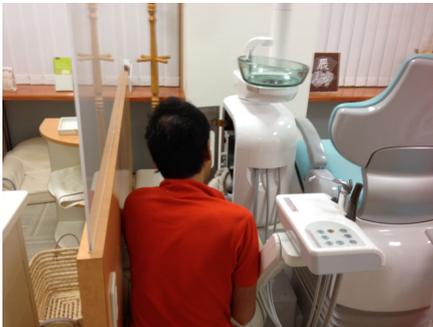
みなさんの大切な身体と健康をお預かりする医療機関ですから、
クリニックを清潔な場所にするのは**当然のこと**です。

しんデンタルクリニックでは「**当たり前のことを当たり前**」を指針に
クリニックの衛生管理に取り組んでいます。

今回は、定期的に行っているユニット（診療台）のメンテナンスについて
簡単にご紹介してみたいと思います。



中の部品をひとつずつ取り外して、
それぞれ**丁寧に洗って**いきます。
歯垢（プラーク）などの菌の汚れと同じで、
定期的にお掃除すれば汚れが付きにくくなります。



診療台の側面には、水や吸い込んだものが
流れていく部分があります。
ご家庭で言うと**排水口**のような部分ですね。
この部分を開けて、お掃除していきます。



内部もキレイに**拭き掃除**をして、
取り外した部品をセットしたら、
お掃除完了です！



**気持ちよく診療を受けていただけるように、
これからも清潔なクリニックを守っていきます！**

代理診療・臨時休診のお知らせ

8月25日(土) 休診
8月26日(日) 葛島先生の代理診療
8月 7日(火) 12:00~15:00
保健所にて1歳6ヶ月健診

ご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

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、
よろしくお願いいたします。

「歯周病」のお話 ② セルフチェック

『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。

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。

歯周病の怖いところは、**初期段階では自覚症状がほとんどない**ことです。

歯周病は、症状が自覚できる頃には既にかかなり進行してしまっていることが多いのが実情です。

歯周病に限らずどのような病気でも症状が進行すればするほど治療が難しく、治療に必要な時間も長くなります。

歯周病の場合は、最悪のケースでは抜歯しなければならないこともあります。

また、歯周病と自覚して歯科医院を訪れる方は少なく、むし歯やお口の中の異常を感じて歯科医院を訪れて、歯周病と診断される方がほとんどです。

そこで今回は、「**ご自宅で簡単にできる歯周病セルフチェック**」を試してみましょう。

● 歯周病セルフチェック



早速、あなたのお口の状態と一緒に確認していきましょう！

- 歯を磨くと歯ぐきから出血する
- 口臭がするようになった
- お口の中がネバネバする
- 歯ぐきが腫れている
- 歯ぐきが赤または紫色になった
- 歯ぐきから膿がでることがある
- 硬いものをかむと痛い

- 歯がグラグラする
- 歯が長くなったような気がする
- 出っ歯になったような気がする
- 歯と歯の間に物がはさまりやすくなった
- 歯ぐきがムズムズする(ムズ痒い)

いかがですか？

ご自身で思い当たる項目はいくつありましたか？

ここでチェックしていただいたものは、歯周病の主な症状ですが、ひとくちに『歯周病』と言っても、その症状はさまざまです。

また、歯周病の方の多くが、1つだけでなく**複数の症状を抱えています**。

ですから、複数思い当たる方はもちろんのこと、1つでも思い当たる症状があれば、早めに歯科医院を受診してください。

● ご家族皆さんでセルフチェックを！

歯周病の原因は『**菌**(ウイルス)』で、風邪の原因と同じです。

つまり、歯周病は「**人にうつる**」(感染する)可能性があるということです。

もしご自身は大丈夫であったとしても、ご家族皆さんともに大丈夫でしょうか？

特に、妊娠中の方や小さなお子さんがいらっしゃるご家庭では、お子さんのためにもご家族皆さんで歯周病を予防して欲しいと思います。

ご自身のためはもちろんですが、大切なご家族・お子さんのためにも、歯周病のチェックを試してみてくださいね！

なぜ「歯が動く」の？

矯正治療のことを考えてみたときに、まず疑問に思うのは「**歯って動くの？**」ということかも知れませんが。

ご自分で押してみても引いてみても、歯が動いていることを実感することはないと思います。

もし、簡単にグラグラ動いてしまったら…きっと食事をすることもままならないですよ。

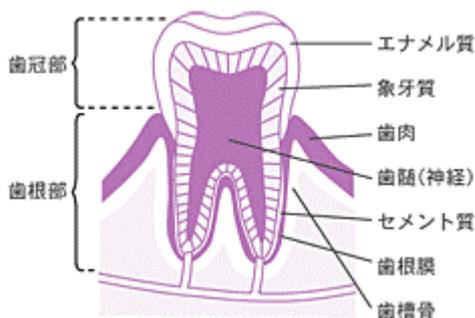
本来動くはずのない歯が動くというのは、とても不思議なことです。

今回は、『**歯が動く仕組み**』についてお話しします。

● 歯が動くときに何が起ころのか？

実は、歯は**同じ方向に継続的に力を加えていけば、案外動きやすいもの**なのです。

歯の動きには、骨の代謝が大きく関係しています。歯が動いている間、歯ぐきの中で何が起きているのか、解説します。



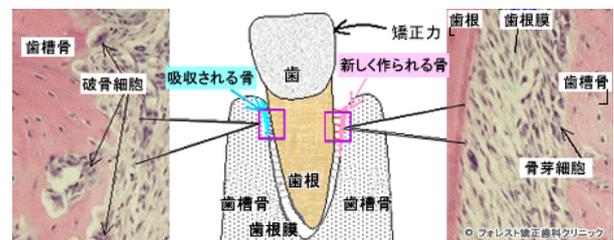
歯肉（歯ぐき）の中には、**歯槽骨**という歯を支えるための骨があります。

歯槽骨と歯根の間にある繊維状の組織が**歯根膜**です。歯根膜は歯にかかる衝撃を和らげるクッションの働きをしています。

歯に一定の方向で継続的に力を加え続けていくと、引っ張られた側の歯根膜が歯に押さえられ、血の巡りが悪くなり貧血のような状態になります。

それを正常な状態に戻すために、歯根膜のなかで破骨細胞という細胞が働き出し、歯槽骨を溶かします。

そこにできたスペースに歯が移動するというのが、歯が動くメカニズムです。



また、反対側では歯根膜を流れる血液量が増えるため、造骨細胞という細胞が働き出し、歯が移動してできたスペースに新たに歯槽骨を作ります。

例えば歯を左側に動かしたいとき、歯は矯正器具で左に力をかけると左側の歯を支えている骨が溶けるのです。

そして右側の支えている骨が作られていくので、歯の入っている穴は右にずれるのです。

ですから、歯根膜と歯槽骨さえ健康であれば、むしろ歯のために神経を処置した歯ぐきであっても、歯を動かすことは可能です。

ただし、1ヶ月に動くのは約0.3mmほどと言われているので、**時間をかけて動かしていきます**。

専門的な話が多く読みづらかったかもしれませんが、矯正治療は身体のメカニズムに基づいて行われていることを知っ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. 「キシリトールは歯に良いのですか？」

「キシリトール」という言葉、近頃よく耳にする言葉だと思えます。



キシリトールとは、果実や野菜の中に含まれる**天然の甘味料**です。

例えばイチゴには、乾燥したときの100g中に約300mgのキシリトールが含まれています。

砂糖と同じぐらいの甘さがありますが、カロリーは砂糖の約75%とやや少なめで、スツとしたさわやかな清涼感が特徴です。

皆さんにもよく知れわたるようになったのは、キシリトールには『**むし歯予防効果**』があるというお話でしょう。

キシリトールがむし歯を防ぐ理由は2つあります。

1つは、「**むし歯の原因にならない**」ことです。

キシリトールは、お口の中で「酸」をまったく作りません。それだけでなく、酸の中和を促進する働きも持っています。

唾液も出やすくなるなど、**お口の中をむし歯になりにくい状態に保ってくれます**。

もう1つは「**むし歯の発生、進行を防ぐ**」という効果です。

むし歯の原因となる**プラークをつきにくくし**、歯の再石灰化（溶かされた歯の表面を修復する作用）を促してくれます。

さらにむし歯の大きな原因とされる**ミュータンス菌の活動を弱める**働きがあります。

では、キシリトールさえ配合されていれば何でも良いか…という、そういうわけでもありません。

キシリトールの効果をより高くするために、大切なポイントが3つあります。

(1) キシリトールの含有量

成分分析表(100g当たり)	
エネルギー	226kcal
たんぱく質	0g
脂質	16.5g
糖質	0g
キシリトール	100mg
水分	100g

理想は**キシリトール100%**、最低でもキシリトール50%以上の表示があるものを選びましょう。

栄養成分表示で、糖質（炭水化物）とキシリトールの割合を確認することができます。

(2) シュガーレス（糖類0g）の表示がある

砂糖を使っていないものを選ぶようにしましょう。ソルビトール・マルチトール・マンニトールなどは、低酸産生性の甘味料です。

(3) ガムまたは錠菓（アメ・タブレット）を

ソフトキャンディや飲料水では、むし歯予防効果は期待できません。

ただし、キシリトールだけではむし歯予防効果は得られません。原因となる歯垢（プラーク）を減少させる方法は、**歯みがきだけ**からです。

日頃の歯みがきとともに上手に活用して、むし歯予防に役立ててくださいね。

スタッフコラム
『長期の休みに行ってみたい“旅行”』



武川 加歩

私が行ってみたいところは
ヨーロッパです！
友達が**フランス**に住んでいるので
逢いに行きたいですし、
日本とは違う**町並み**や**文化**に
触れてみたいです。
ただ**英語が話せない**ので、
ツアーとかで
行きたいですね…笑



敦賀 吉美

高所恐怖症なので
飛行機に乗らずに行ける
旅行がいいです☆
今一番行きたいのは、
ディズニーシー！！
何日もかけて、すみずみまで
楽しみつくしたいです♪
新しい**トイストーリー**の
アトラクションも魅力的 ✨



野上 佳寿美

私は**ドイツ**へ行ってみたいです。
昔ながらの**古いお城**が好きで、
ドイツの**町並み**が大好きです。
シンデレラ城のモデルになった
ノイシュヴァンシュタイン城へ
行くのが夢です。



加藤 淳子

長期のお休みがあったら、
私は**イタリア**に行きたいです！
主人はイタリアンのシェフで、
昔三年程**イタリアで修行**していたので
本当にイタリア語ができるのか
確かめてみたいです（笑）
通訳として連れて行って、
安く**買い物**もしたいし、
美味しい物も食べたいですね～
店を休めないで、
なかなか行ける機会がないのですが、
いつか行ける日が来るといいです☆



歯科衛生士の**杉浦瑞恵**です。
体調を崩してしまい、しばらく休職致します。
ご心配をおかけし、本当にすみません。
元気な赤ちゃんを産めるように、
しっかり体調を整えたいと思います。

 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