



しんデンタル通心

2012年12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!

2012年もあっという間に**12月**になりました。
ちょっと前に新年の挨拶をしたばかりのような気がしますが、月日の流れの早さに驚くばかりです。

皆さんの2012年は、どんな1年でしたか?
私は、今年も**嬉しいこと**がたくさんありました!

まず、患者さんとの『**新しい出会い**』がたくさんありました。この1年間で、**500人以上**の方が当院を初めて訪れてくださいました。

これだけ多くの患者さんに、数多くある歯科医院の中から当院を**選んでいただいたこと**を本当に嬉しく思っています。

また、新しい出会いの半数以上は、ご来院いただいている患者さんの**ご紹介**で生まれた出会いです。

皆さんに**ご推薦**いただけますこと、本当に嬉しく思っています。そして、**感謝**の気持ちでいっぱいです。**本当にありがとうございます!**

そして、**歯とお口の健康を守るために定期的に****ご来院いただく**患者さんも増え、**毎月200人以上**の患者さんにご予約をいただいております。

開院当初から、「痛くならないように」「悪くならないように」「予防のために」通う歯科医院を目指してきました。

たくさんの方々に予防のために通っていただき、「むし歯のない世の中にしたい」という**夢**にも一歩ずつ近づいている気がしています!

一方で、まだまだ課題もあります。来年も**より良い歯科医院**を目指して努力して参ります。

今年も大変お世話になり、ありがとうございました。来年もよろしく願い致します!

年末年始 休診のお知らせ

12月27日(木)午後 ~ 1月4日(金)

は、年末年始の休診日とさせていただきます。

年末年始に急な痛みや具合が悪くなったときには...

西区休日急病診療所(052-531-2929)

にご連絡ください。

※**歯以外の病気の場合も、西区休日急病診療所で対応してもらえます。**

クリニックのブログもぜひご覧ください！

実は・・・しんデンタルクリニックには、
『ブログ』があります！

しばらく開店休業状態が続いていましたが…
10月から敦賀さんが新ブログ担当となり、
週3～4回のペースで更新しています！

ぜひ、チェックしてみてくださいね♪

『クリニックの出来事』

『クリニックのお知らせ』

『むし歯・歯周病予防の豆知識』

など、いろいろお伝えしていきます。

10月は、『キシリトール』

11月は、『口臭』や『フッ素』

など、日頃のケアに役立つ豆知識も
更新しています。

ぜひぜひ参考にしてみてくださいね～😊

《ブログのアクセス方法》

パソコン・スマートフォン

で見るには・・・

当院のホームページ

からご覧ください。



ブログ用QRコード

携帯電話で見るには・・・

左のQRコード

をご利用ください。

2012年11月15日

『口臭予防①』

口臭予防として
正しいブラッシングはもちろんですが
歯と歯の間の汚れのお掃除をプラス
していただくと改善できるんですよ✦

毎日の食事での食べカスが
歯と歯の間や詰め物の隙間にたまって
お口の中の細菌によって発酵されて
口臭につながるそうです🦷🦷

歯ブラシだけでは歯と歯の間の汚れは
落としきれません🦷🦷

デンタルフロス



糸ようじ



歯間ブラシ



で汚れを落としていただくと
口臭予防になりますよ💡

少しめんどくさいですが
慣れてくるとそんなに時間も
かかりません🦷🦷

夜通す習慣をつけると
朝の不快感もなくなってきますよ✦



前回に引き続き、歯のみがき方のお話をします。
今回は、具体的な『**みがき方**』のお話です。

歯周病の**原因**は、『**歯垢**』（プラーク）であることを確認しました。（歯周病のお話④）

言い換えると、歯垢（プラーク）をしっかりコントロールできれば、歯周病を予防できます。

『**プラークコントロール**』という言葉がよく使われますが、その基本は『**日頃の歯みがき**』です。

あなたに合った歯のみがき方をマスターして、歯科医院で行う定期的なクリーニングを上手に活用しながら、歯周病を予防しましょう！

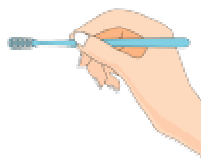
● 歯のみがき方



歯のみがき方にも、基本的な型があります。
まずは、みがき方の基本形をお話しましょう。

◆ 何よりも『持ち方』を！

歯ブラシは、『**ペンを持つように**』
持ちましょう！



多くの方が「わしづかみ」スタイルで握りがちですが、みがく力が強くなりやすく、歯ブラシの動きも大きくなりがちなので避けましょう。

それほど力を入れてみがかなくても、汚れはきれいに落とせます。やさしくみがいてくださいね。

◆ バス法

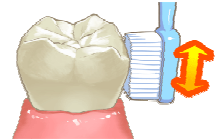
歯に対して**45度の角度**、つまり**斜めに歯ブラシを当てて**みがく方法です。



歯と歯茎の間をみがくのに適した方法で、歯周病の原因となるプラークが繁殖しやすい部分をみがきやすい方法です。

◆ 縦みがき

歯ブラシを**縦向きにして**みがく方法です。歯ブラシの**つま先**だけを使ってみがきます。



歯の間など、**細かいところ**をしっかりとみがけます。

◆ スクラッピング法

歯に対して**歯ブラシの全面を直角に当てて**、小刻みに振動させながらみがく方法です。



力を入れすぎず、毛先を立ててみがくようにしましょう。

◆ ローリング法

横向きの歯ブラシを歯ぐきに当て、**歯ブラシを半回転させながら歯茎から歯へと**みがく方法です。



歯ぐきに対するマッサージ効果もあります。

● どの方法でみがけばいいの？

4つの方法をご紹介しましたが、お1人お1人の歯の状態やあごの大きさも異なりますので、**お1人お1人ごとに合ったみがき方のコツ**があります。

これらの基本形を駆使してより効果的にみがくコツは、私たちがアドバイスします。一緒に、プラークコントロールをしていきましょう！

矯正治療についてみんなが知りたいこと 歯並びを悪いままにしておく…(1)

前回まで『悪い歯並び』の原因についてお話してきましたが、「悪い歯並びのままだと何か問題あるの？」という疑問もあるかも知れません。

今回から、『悪い歯並び』が引き起こす弊害についてお話しします。まずは、“身体”に起こる弊害について知っていきましょう！

● むし歯や歯肉炎・歯周病のリスクが高まる

まず心配なのは、**歯や歯周組織への影響**です。

歯並びが悪いと、歯ブラシがすみずみまで行き届かずに、**歯みがきがきちんとできない**可能性が高くなります。

平面のフローリングの掃除よりも、ふすまの溝のようにデコボコした場所や部屋の隅のような細かい場所のほうが掃除しづらいですよね。

お口の中でも、それと同じです。

また、人はだ液を分泌することで、自然に歯の汚れを落としています。歯がデコボコしていると**自然なだ液の流れも妨げられます**。

このような理由から、むし歯や歯周病のリスクが大きくなるのです。

● よくかめない

歯並びが悪いと、『かむ』という作業に**参加する歯と参加しない歯**とが存在するようになります。

人間の身体は、本来28本の歯を上手に使う『かむ』ようにできているので、かむ作業に参加しない歯があると**他の歯への負担が大きくなります**。

当然、負担の大きい歯を傷める心配が大きくなってしまいます。

また、よくかんで食事をするのは、全身の健康を支える基本です。

食べ物がよくかめないと**胃に負担がかかる**だけでなく、だ液の出も少なくなるのでだ液中に含まれる消化酵素が働かずに**消化力が弱く**なります。

また、かみごたえや歯ざわりが十分に味わえなくなるので、**食事の楽しみも半減**してしまいます。

あるいは、**瞬発力**や**集中力**にも影響があります。

スポーツ選手などが奥歯をギュッと噛みしめて力を出すように、人間は奥歯を噛みしめて瞬発力や集中力を高めています。

十分にかめないと、その力を発揮することもできなくなってしまいます。

● 歯が折れたり、粘膜を傷つけやすい

歯並びがデコボコだったり八重歯が生えていたりすると、**歯が粘膜や歯ぐきに当たって、傷をつけてしまう**ことがあります。

また、お子さんが歯科医院を訪れる理由で意外と多いのが『**外傷**』です。

転んで上の前歯を折ったり、歯が抜けてしまったりすることは意外と数多くあります。特に**出っ歯**の歯並びの場合は、注意が必要です。

「たかが歯並び」と思うかもしれませんが、身体のために重要な役割を果たしているのです。

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.「歯にいい食べ物ってありますか？」

『食育』という言葉を目にする機会が以前よりも多くなりましたよね。学校や地域でも食育のイベントのお話をよく耳にするようになりました。

食べることに對する知識の習得や、食べるものを選択する判断力を身につけるための取り組みを『食育』と呼んでいます。では・・・

「歯にいい食べ物があるのか？」

「歯に良くない食べ物があるのか？」

実際に、歯にいい食べ物もあれば、あまり好ましくない食べ物もあります。

『歯にいい』と言っても漠然としすぎていますので、今回は『**歯を強くする栄養素と食べ物**』を考えてみたいと思います。

① カルシウム

歯を作る素になり、歯の石灰化（歯の表面のエナメル質を修復・強化すること）を助けます。

小魚・牛乳・チーズ・ひじきなど。



② ビタミンD

カルシウムの吸収力を高め、カルシウムの歯への沈着を助ける栄養素です。

しらす干・鮭・しいたけなど。



③ ビタミンA

エナメル質（歯の表面）を強化します。
人参・卵・わかめなど。



④ ビタミンC

歯の中心部になる象牙質に必要な栄養素で、歯ぐきにも良い影響を与えます。

レモン・ホウレン草・キャベツなど。



このように、**いろいろな栄養素が力を発揮して**、「強い歯」を作っています。

『**バランスの良い食事**』を心がけたいですね！

【歯を強くするレシピ】

『豆腐とカリカリじゃこの和風サラダ』



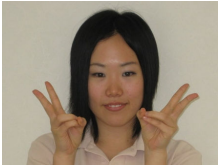
（材料）

- ・木綿豆腐 400g
- ・ちりめんじゃこ 40g
- ・みょうが 2個
- ・水菜 100g
- ・スライスアーモンド 20g
- ・サラダ油 大さじ1
- ・桜えび 10g
- ・和風ドレッシング 適量

（作り方）

- ① みょうがは千切り、水菜は4cmの長さに切り水につけておく。
- ② 木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンでスライスアーモンドをサッと炒める。取り出して油を熱し、ちりめんじゃこを弱火でカリカリに炒める。
- ④ ①の水気をよく切って器に盛り付け、②をのせ、③と桜えびを散らす。最後に和風ドレッシングをかけて、できあがり！

スタッフコラム
『2012年 一番嬉しかったこと』



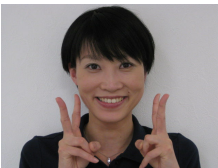
武川 加歩

私が今年一番嬉しかったことは
人の輪がすごく広がったことです。
元々あまり人と交流することが
得意ではないのですが、
新しく入ってきたスタッフさんのお陰で、
友人がとて増えました。
これからももっともっと
人の輪を広げていきたいです！！



敦賀 吉美

愛犬の手術が成功した事と、
検査結果が「**良性**」だった事です。
私にとっては、大切な**家族**なので、
元気に長生きしてほしいです。
お正月にまた長いお休みがいただけるので、
たくさん遊んであげたいです。



加藤 淳子

2012年の**嬉しかった**出来事。
そうですね、**引っ越したかったマンション**に
空きが出て無事に引っ越せたことですかね^^
逆に**嫌な**出来事は、九月の終わりに
車上荒らしにあったことです(大汗)
カバンを置いてた自分が悪かったのですが、
ここ最近では1番**ショック**な出来事でした(涙)
来年は**良い出来事ばかり**だと思いますけど。
みなさんにも良い年になりますように(^▽^)/

今年も1年間ありがとうございました！

ステキなクリスマス
素晴らしい新年

をお迎えください！

来年もよろしくお願ひ致します！

しんデンタルクリニック
スタッフ一同



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