



しんデンタル通心

2013年1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!

2013年が始まりました!
今年もよろしくお願い致します!

年初に**目標**を立てる方も多いと思いますが、皆さんはどんな**2013年**にしたいですか?

私の今年の**抱負**ですが・・・

仕事の面では、歯とお口の“健康維持”や“予防”に役立つ**新しい取り組み**にチャレンジしたいと考えています。

2013年の新しい取り組みのひとつとして、『子ども達の歯とお口の健康を守る情報』を定期的にお届けする**メールマガジン**を計画しています。

私にも幼稚園に通う娘がいるので、「**これから先も**

一生涯むし歯や歯周病と無縁の生活を送ってくれたら嬉しい」と常々考えています。

きっと、多くの親御さんたちも同じことを願っていることと思いますし、私たちが少しでもお役に立ちたいと考えて、メルマガを計画しています。

その他にも、当院に通う患者さんが『**むし歯や歯周病で歯を失うことのないように役立つこと**』を考えて、取り組んでいきたいと思っています!

プライベートでは、**身体を鍛えよう**と固く決意しています! 毎年少しずつ肉体が衰えていっていることを感じるようになってきたので…(笑)

昨年始めた“**空手**”ですが、実は結構楽しみながらがんばっています! 今年中に『**黒帯**』になれるように、一生懸命稽古して強くなります!

2013年も**1人でも多くの方を幸せにできる**ように努力します! よろしくお願い致します!

クリニックのブログもぜひご覧ください!

《ブログのアクセス方法》

パソコン・スマートフォン
で見るとは・・・

当院のホームページ
からご覧ください。



携帯電話で見るとは・・・

QRコード

をご利用ください。



ブログ用QRコード

定期健診の予約確認を実施しています！

当院では、数か月に一度の間隔で
定期的なチェックとクリーニングに
ご来院いただくことをオススメしています。

毎月200人以上の患者さんにご予約いただいております、
ほとんどの患者さんが次回のご来院予約を
事前にお取りいただいております。

ただ、次回のご来院まで間隔が空きますので、
ご希望の方には予約日の1週間ほど前に
予約確認のご連絡をさせていただきます。

ご来院予約をいただく患者さんはもちろんのこと、
次回のご来院予約を取りづらかった方も
ぜひご活用ください！

予約確認を希望される方は
担当衛生士 または **受付** まで
お知らせください。



～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



<材料> 4～5人分

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

<作り方>

- ① かぼちゃ、にんじんは小さめの乱切り、たまねぎはくし型切り、鶏もも肉は一口大に切り、しめじはほぐしておく。
- ② 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。①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分煮込む。残り2～3分できぬさやを入れる。
- ③ 最後に塩・こしょうで味をととのえて、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「風邪」が流行ります。「風邪は万病のもと」と言いますが、症状も人それぞれで結構やっかいなものです。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身体を守る「ビタミンA」、免疫力をUPさせる「ビタミンC」、血管を強くして血行の促進・冷え性の予防などに効果的な「ビタミンE」が豊富に含まれています。この3種類のビタミンを「ビタミンエース（ACE）」と呼ぶそうで、**免疫力UP & 風邪対策の心強い味方**です！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に緑黄色野菜のサラダもオススメです。



今回は、歯周病予防の基本となる毎日の歯みがきで使う『**歯ブラシ**』のお話をしましょう。

スーパーやドラッグストアに行くと、実にたくさんの歯ブラシが販売されていますので、**どれを選んだら良いのか**迷ってしまいますよね。

それだけたくさんの種類がある理由は、お口の状態に合わせて「**お1人お1人ごとにピッタリの歯ブラシの選び方**」があるからです。

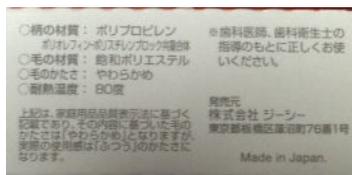
とは言っても、その中から自分に最適なものを選択するのは、正直とても難しいことだと思います。

歯並びや歯の大きさ、年代など、お口の状態によって違いはありますが、**選び方の目安**をお話したいと思います。

● 品質表示を確認しましょう！

歯ブラシの箱を見ていただくと、「家庭用品品質表示法に基づく表示」と記載された部分があります。

- 「柄の材質」
- 「毛の材質」
- 「毛の硬さ」
- 「耐熱温度」



が記載されていますので、確認して購入するようにしましょう。

● 毛の材質

最も使いやすいのは**ナイロン製**です。

豚毛などを好む方もいますが、歯垢（プラーク）を取り除くという点では、硬さや長さが自由に加工できるナイロンが一番です。

清潔さを保つ上でもナイロン製が適しています。



● ヘッドの大きさ

お子さんの場合は、成長とともにお口の大きさが変化していきます。**成長に合わせて歯ブラシの大きさを**変えていきましょう。

また、乳歯期・生え変わり期・永久歯期と時期ごとに合った歯ブラシが販売されていますので、**歯列の変化と共に**変えていきましょう。

大人の方は、ヘッドが「**小さめ**」のものをオススメします。小さめのほうが**細かい部分まで**ブラシが届きやすいからです。

上の前歯2本分ぐらいの大きさをひとつの目安にしてみてください。

● ブラシの硬さ

みがいた時の感覚や好みで硬さを決めてしまっていないですか？

ブラシの硬さは、**歯ぐきの健康度合い**によって選び方が変わってきます。

歯ぐきの状態が健康な方⇒**ふつう**
歯肉炎・歯周病の方⇒**やわらかめ**

「かため」という歯ブラシもありますが、**ちょっと力が入りすぎただけでも歯ぐきを傷める**ので、あまりオススメしません。

毎日使うからこそ、ご自身に“フィット”する歯ブラシを選んで欲しいと思います。『**あなたにピッタリの歯ブラシ選び**』もアドバイスしていますので、気軽にご相談ください！

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…(2)



前回に引き続き、『悪い歯並び』が引き起こす弊害についてお話します。今回は、“日常生活”で起こる弊害について考えていきましょう！

● 歯並びやあごの形が気になってしまう…

笑うときや人と話をするときに、手で口元を隠してしまうクセはありませんか？

あるいは、思い切り口を開けて笑うことをためらってしまうことはありませんか？

実は、日本と欧米では大きな差があるクセです。実際に行われた調査結果では、日本人の89.6%が「口元を手で隠す」と答えました。

一方で、アメリカでは16.7%の人が隠すと答え、イギリスではなんと隠すという人がいないという結果になっています。

人に歯をあまり見せないという日本の文化的要素も確かにあると思います。

しかしながら、口元を隠してしまう理由のほとんどが「八重歯、デコボコ、歯の状態が悪い」という答えでした。

また、歯が一本抜けただけで顔が急に老けて見えることから分かるように、悪い歯並びは顔全体の印象にも影響を与えます。

時には、自分の外見がメンタル面の負担となり、コンプレックスを感じるケースさえあります。

特に、第一印象は表情が大きく左右します。

表情に自信が持てないことが影響し、対人関係で消極的になってしまう方もいます。

● 発音への影響

歯並びが悪いと、発音が不明瞭になります。

歯並びが悪い方の多くが、タ・ダ・ナ・ラ・サ行の発音を苦手とする傾向があります。

上の前歯と舌先の接触または接近によって発音されるス・ズ・ツ・ヅなどの音、上下の唇によって発音されるなどの音も不明瞭になりがちです。

その理由としては、発音するときに息が漏れてしまい、聞き取りにくくなってしまうからです。

● ストレス解消ができない



人はかむことでストレスを解消しているという説があります。

ハンカチをグッとかむことで、高ぶった感情がおさまった経験はありませんか？これは、かむことがストレス解消につながると考えられるからです。

また、野球選手が試合中にガムをかむことで瞬発力を高めたり、緊張感を逃がしているシーンが見られますが、これも同じように考えられます。

いかがでしょうか？

以上の例のからも、悪い歯並びは外見だけでなく、メンタル・内面にも大きく関係しています。

歯並びが身体と心の健康にも深く関わっているということを覚えておいてください。

明るい笑顔はコミュニケーションの基本ですし、国際化社会では今まで以上に重要視されます。

心の健康も矯正治療の大切な目的なのです。

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. 「審美歯科、審美治療ってどんなことをするんですか？」

『審美歯科』『審美治療』という言葉を見たことがある方も多いと思います。

「審美っていうぐらいだから、**歯を白くキレイにする治療**のことじゃないの？」

『審美』という言葉から、そのようなイメージを持つ方も多いかも知れません。

確かに、審美歯科には、ホワイトニングなど“歯を白くする”治療もありますが、**実はそれだけではありません。**

歯を白くすること以外にも、以下のようなことができます。

- ・ **歯の形**をキレイにする
- ・ **歯ぐきの色や形**をキレイにする
- ・ **歯並び**を整える
- ・ **かみ合わせ**を整える



このように、「**見た目をキレイにするだけでなく、お口の機能改善を考えながら美しく整える治療ができる**」のが審美歯科です。

つまり、ただ単に美しさを追求することではなく、「**口元をキレイにして、お口の機能を改善させること**」が治療の目的なのです。

例えば・・・

- ・ **オールセラミック治療** (全てセラミック素材のかぶせ物を使用する治療)

- ・ **ファイバーコア治療** (伸縮性があり、歯や歯ぐきの変色などが起こりづらい素材で行う治療)

- ・ **ホワイトニング治療** (歯を削ることなく薬液で歯を白くする治療)

- ・ **矯正治療** (歯並びやかみ合わせを整えて、見た目と機能の改善を行う治療)

などがあり、**ご希望や症状に合わせていろいろな選択肢があります。**

治療が終わって健康を取り戻したら、健康な状態を維持したくなると思います。

健康な状態が維持できるようになったら、**もっともっと良くしたくなる**と思います。

そんなご希望を叶えてくれるのが『審美歯科』とも言えるでしょう。

「**歯を白くしたい**」

「**歯ぐきの色が黒っぽくて気になっている**」

「**前歯の形が気になっている**」

「**治療した歯の色が気になってきた**」

「**かみ合わせを整えたい**」

このような希望や悩みがございましたら、ご相談ください。



スタッフコラム
『2013年もよろしくお祈いします♪』



武川 加歩

新年あけましておめでとうございます🎉

ここで新年を迎えるのは
2回目となりました。

1年はあっという間ですが、

昨年よりもっと充実した1年に

したいと思います。

今年1年よろしくお祈いします。



敦賀 吉美

あけましておめでとうございます🎉

4月にしんデンタルクリニックのスタッフとなり、
新しい年を迎える事ができました🎵

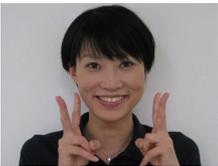
昨年同様、皆さんの**お口の健康に**

貢献していきたいと思います🙏

院長をはじめ、スタッフ一同

今年も**よろしくお祈いいたします**💖

☆引き続き、医院のblogもアツッしていくので、
チェックしてみてくださいね🌟



加藤 淳子

あけましておめでとうございます🎉

昨年は、大きないい事も、大きな嫌な事も
あった年でした。

今年は**小さくてもいい事ばかりの年**に

したいですね～🎵

皆さん、今年もどうぞ**よろしくお祈い致します**。

今年もしんデンタルクリニックを
よろしくお祈い致します！



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