



# 歯つぱい

## 通信

2011年9月号

むし歯になりにくい食べ方って？  
活性酸素対策でサビない体！  
からだに美味しいレシビおしえチャオ！  
～ ノンフライ酢豚 ～

### むし歯になりにくい食べ方って？

むし歯は細菌による「感染症」であるのと同時に、糖尿病や高血圧などと同じ「生活習慣病」でもあります。食生活などの生活習慣を見直すことで、むし歯も予防できます。

むし歯の原因となるミュータンス菌は、食べ物に含まれる糖から酸を作り、この酸によって歯の表面のカルシウムやリンが溶け出すことを「脱灰」といいます。食事中はよく噛んで食べることで唾液が分泌されますが、この唾液の働きで酸が中和+洗い流され歯の「再石灰化」が始まります。私たちが食べ物を口にするたびに「脱灰」「再石灰化」が繰り返されますが、摂取した糖度が高く、唾液の量が少ないほど再石灰化にかかる時間が長くなります。ただし、寝ている間は唾液がほとんど出ないので、寝る前に食べてしまうと口の中はずっと「脱灰」の状態に！

テレビを見ながらおやつをつまむなど、食べる回数が多いと口の中が酸性になっていて時間が長く、再石灰化する時間が短くなります。食べる回数に着目することが、むし歯予防につながります。食事は朝昼晩の3回。間食は時間を決めるか、食後のデザートにして食べる回数を減らし、食べた後は歯みがきをする。フッ素は再石灰化を促進する働きがあるのでフッ素入り歯磨き剤もおすすめします。(参照：日本ヘルスケア歯科学会ホームページ)

### 活性酸素対策でサビない体！

あらゆる生物が生きていく上で欠かすことのできない酸素。この酸素と似ているようで私たちの体にとって非常に迷惑な働きをするのが活性酸素。体内に取り込まれた酸素のうち約2%の酸素が活性酸素に変化するといわれています。

身の回りには活性酸素の発生源は、紫外線や排気ガス、タバコや加工食品、ストレス、激しい運動など、ちよつとしたきつかけで活性酸素の大量発生酸化(サビ)は進み、この酸化が細胞の正常な働きを阻止し老化やさまざまな病気を引き起こすともいわれています。体内にある酵素やたんぱく質、ビタミンはサビ止めとして機能し、発生した活性酸素を消す働きをしますが、あまりに大量に発生した活性酸素には太刀打ちできないほか、40歳を過ぎるとサビ止め機能が弱まることわかつています。

アロマオイルやハーブでストレスを軽減するなど活性酸素を発生させない工夫と、酸化作用の強い食べ物を毎日の食事にとり入れましょう。ブルーベリーや黒豆に含まれるアントシアニン、トマトやすいかの赤色成分であるリコピン、ホウレンソウに含まれるルテインや大豆に含まれるイソフラボンなどの「ファイトケミカル」に注目。

ファイトケミカルとは、植物が紫外線や虫の害から身を守るために作り出した物質で酸化作用たつぷり。いつまでもサビない体づくりを今日から始めてみませんか？(参照：株式会社ヘルスクリックホームページ)



～ 疲れを吹き飛ばす！レシビ～

## ノンフライ酢豚

カロリー：502kcal ビタミンB1：0.81mg(1人分)

<材料>(2人分)

- 豚肉(薄切り) 200g
- 塩・コショウ 各少々
- 片栗粉 大さじ2
- たまねぎ(くし形切り) 1/2個
- にんじん(薄切り) 1/3本
- ピーマン(乱切り) 2個
- 赤・黄パプリカ(乱切り) 各1/4個
- トマトケチャップ 大さじ3
- しょうゆ・酢・はちみつ 各大さじ1.5
- サラダ油 大さじ1.5



<作り方>

豚肉は端からくるくる巻いてひと口大に丸める。塩・コショウをして片栗粉を薄くまぶす。フライパンを温め、油を引いて を入れる。転がしながら焼き色を付ける。野菜を加え、火が通るまで少し強めの火加減で炒める。<A>を加えてサッと全体を混ぜ、味をからめる。

### 栄養コメント

「酢豚」といえばその名のとおり「豚肉」と「酢」がメイン。この2つにはある共通の要素があります。それはどちらも疲労回復を促す食材という点です。

豚肉は牛肉の約10倍ものビタミンB1を含み、糖の代謝を促進させて神経や筋肉へエネルギーを供給するため、疲労回復に役立ちます。また豚肉の脂にはコレステロールを下げる働きのある不飽和脂肪酸が多く味も淡泊なため、実はとってもヘルシーな食材なのです。

そしてもう1つの主役である酢。酢の中に含まれるクエン酸が、疲労のもととなる乳酸を分解してくれます。また、酢には食欲を増進させて唾液や胃液の分泌を促し、消化吸収を良くする働きもあります。

この2つの食材が組み合わせられた酢豚ですから、まさに疲労回復メニューの代表！！さらに、たまねぎは豚肉と相性が良く、一緒に食べることで豚肉のビタミンB1の吸収率をアップしてくれます。にんじんやピーマン、パプリカなどを入れることでビタミンA(カロテン)やビタミンCも摂れます。他にも、酢豚に欠かせないトマトケチャップにはおなじみの抗酸化成分「リコピン」が含まれています。さすがは中華料理の代表選手「酢豚」！！

夏の疲れを吹き飛ばしたい貴方にぴったりのおすすめメニューです。

### ノンフライ酢豚のポイント

通常、豚肉や野菜を油で揚げることが多い酢豚ですが、油通しをしないことでカロリーをカットし、疲れた胃に優しく仕上げました。薄切り肉を使うと、火が通りやすく、調理も簡単です。



からだに  
美味しいレシビ  
おしえチャオ





院長 舟橋伸也

こんにちは！院長の**舟橋**です。いつもありがとうございます。

**私**、8月21日に37歳の**バースデー**を迎えました！

当日の夜は、妻がお祝いをしてくれることになっていたのですが、それ以外には特に変わったこともないバースデーかなあと思っていたのですが…

なんと！**スタッフがみんなでお誕生日をお祝いしてくれました！**

しかも、私には内緒で、お祝いを計画してくれていたのです。



その日はとっても疲れていたもので、部屋で休みながら、いつものようにお昼休みを過ごしていました。電話で呼び出されて、クリニックに戻ってみると…みんなに「お誕生日おめでとう！」と出迎えられて、ケーキが準備されていました。

写真を見ていただくと私の表情から分かると思いますが、正直とっても**驚き**、どうして良いのかわからなくなってしまいましたが、**すごく嬉しい誕生日**となりました。



大人になってからは、お誕生日と言っても何か変わったことがあるわけでもなく、毎年いつもと変わらない1日ということが多かったのですが、今年はスタッフのお陰で、**忘れられない誕生日**になりました。



思いがけない出来事って、本当に**大きな感動**がありますね。スタッフからもらった最高のプレゼントが**“感動”**だと思います。

医院新聞の紙面を使ってお話しする話題には相応しくなかったかも知れませんが、本当に嬉しい出来事だったので、お許してください。私も歯科医師として、**患者さんに感動をプレゼントできるように、これからも努力していこう**とあらためて思い直した今年の誕生日でした。

---

## 9月11日(日)・10月16日(日)は 代理診療を行います！

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

ご不便をおかけしますが、よろしくお願い致します。



歯科医師  
宮田也寸絢

## 患者さんからお便りをいただきました！

先日、当院で治療をされていた患者さんから医院にお便りをいただきました。

ご無沙汰致しております。  
4月30日付けにて退職致し、6月中旬に関東に戻りました。名古屋では3年半の滞在となりましたが、お陰様にて大過なくまた快適に過ごすことが出来ました。改めて御礼申し上げます。  
東日本大震災は、小生の実家をはじめ親類・知人に甚大なる被害をもたらしました。5月以降関東への往き来が頻繁となり、その為ご挨拶に伺うことが叶いませんでした。誠に申し訳なくお詫び申し上げます。  
今後も名古屋を訪れる機会はめぐって来るでしょうから、その際には勝手知ったるで、是非立ち寄らせて戴きます。  
ご健勝とご多幸とを心からお祈り申し上げます。  
短い間でしたがお世話になりました。一生自分の歯でと目標に、これから生き抜かずにはケアに励みます。  
スタッフの皆さんにもよろしくお伝え下さい。  
〒...

東日本大震災でご実家が被害にあわれて、お引越をされたとのことご挨拶状だったのですが、『**人と人のつながり**』を実感させていただいたお便りでした。

当院に通っていただいた期間は短かったのですが、『**一生自分の歯でを目標に、これからも手を抜かずにケアに励みます**』とコメントをいただけたことは、私たちにとって、大変大きな励みとなっております。

しんデンタルクリニックの目標は、『**むし歯じゃなくても、痛くなくても、予防のために多くの患者さんが通う歯科医院になること**』です。

『一生涯自分の歯とお口の健康を守っていただきたい!』、そして私たちは『患者さんの一生涯のパートナーとしてそのお手伝いをしたい!』、これが私たちにとって大切な仕事の“**やりがい**”でもあります。

1人でも多くの患者さんに『歯とお口の健康を守ることの大切さ』をお伝えし、1人でも多くの患者さんが『ずっと自分の歯でおいしく食事を楽しめる』ように、スタッフ一丸となってこれからも努力して参りたいと思います。

私たちは、医療に携わるものとして、患者さんにとって“**一番身近なかかりつけ医**”と選んでいただけるように、これからも**人と人のつながりを大切にしていけます**。

困ったことや不安なこと、疑問に思うことなど、**いつでも気軽にご相談くださいね!**

## ホワイトニングの勉強会に行きました！

### ホワイトニングレポート



歯科衛生士の**田中愛子**です。

7月28日に、永田さんと武川さんと一緒に、GCさんのホワイトニングセミナーに行ってきました。

最近の傾向として、ホワイトニングへの関心は、若い女性だけでなく、男性、そしてご年配の方まで広がっています。実際に、当院でも多くの方がホワイトニングのパンフレットを手に取り、ご相談いただいております。

2004年に、GCさんがこんな『国民意識調査』を実施されています。

#### Q. お口のことで満足していないことは？

実は、**60%を超える方**が歯の色について満足していません。

**歯の色を気にしている方はたくさんいらっしゃるのです。**



でも、元々は白かった歯にどうして色がついてしまうのか、疑問に思う方もいらっしゃると思います。

**歯に色がついてしまう原因**としては、主に3つの要素が考えられます。

#### ① コーヒー、お茶、タバコ等による変色

色素が歯の内部まで取り込まれることにより、歯が黄色く見えてしまいます。

#### ② 加齢による変色

年齢を重ねるにしたがって、人の歯は自然と黄色く変色していきます。

#### ③ 全身疾患に由来する変色

胎児の時期に、母親が服用した抗生物質や過剰に摂取したフッ素などの影響により歯が変色してしまうことがあります。

では、歯の色を**改善する**にはどうすればいいのか？

そのひとつの方法として、**ホワイトニング**のお話をさせてください。

ホワイトニングは大きく分けて、医院で行う**“オフィスホワイトニング”**と、自宅で行う**“ホームホワイトニング”**があります。

まずは、それぞれの特徴を確認してみてください。

<b>オフィスホワイトニング</b> (当院では実施していない)	<b>ホームホワイトニング</b> (当院で実施しています)
<p>☆ <b>長所</b> ☆</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・完全に<b>歯科医師の下で</b>治療を行うことができる</li><li>・患者さん自身が行う<b>面倒な作業がない</b></li><li>・最低1回の来院で漂白効果が得られる (<b>短時間</b>で効果が現れる)</li></ul> <p>☆ <b>短所</b> ☆</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・歯科医院での治療時間が<b>長い</b></li><li>・歯の表層部分に漂白箇所が限定される ので、比較的<b>後戻りしやすい</b></li><li>・刺激が<b>強い</b>(痛みが出る場合がある)</li></ul>	<p>☆ <b>長所</b> ☆</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・歯科医院での<b>治療時間が短い</b></li><li>・歯の内部までホワイトニングされる ので、比較的<b>後戻りしにくい</b></li><li>・刺激が<b>弱い</b>(痛みが少ない)</li></ul> <p>☆ <b>短所</b> ☆</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・<b>1日2時間程度</b>マウストレーを装着する必要がある</li><li>・効果が現れるまでに<b>時間を要する</b> (3日～14日程度)</li></ul>

次に、**ホームホワイトニングの流れ**を確認してみたいと思います。

当院では、ホームホワイトニングを取り扱っていますが、患者さんにご案内する前に、私たちスタッフ自身がホームホワイトニングを**体験してみました**。

### ☆ **治療1回目** ☆

#### **STEP1** **カウンセリングと基礎検査**



お口の中全体の状態を確認して、**ホワイトニング治療の効果**が得られそうかどうかの**診察**を行います。

ホワイトニングについてだけでなく、お口の中で気になっていることをいろいろとお聞かせください。

むし歯や歯周病など、お口の中の病気が見つかった場合には、**病気の症状を改善してか**

らホワイトニングをスタートすることになります。

また、事前診断を行った結果、ホワイトニングを行えない場合もございます。

## STEP2 マウストレーの型取り



患者さんのお口や歯並びの状態に適した**ホワイトニング用マウストレー**を作製するために、歯型を取ります。そして、それを元にマウストレーを作製します。

☆ **治療2回目** ☆

## STEP3 歯面清掃



歯科医師、または歯科衛生士が、前処置として**歯面清掃**を行います。

## STEP4 シェードテイク、写真撮影



歯科医師、または歯科衛生士により、術前の**歯の色の確認**および**お口の中の写真撮影**を行います。  
マウストレーと薬剤を受け取り、使い方の説明を受けたら、その日からご自宅で、**ホームホワイトニングのスタート**です。

☆ **経過確認** ☆

**2週間**ほど経つ頃に、ホワイトニング効果の経過確認を行います。

ホワイトニングを行う上で、一点ご注意いただきたいのは、**効果には個人差がある**ということです。芸能人のように真っ白な状態になる方もいらっしゃいますし、期待していたほどの効果が得られなかったという場合もあります。

ですから、当院では治療の最初に行う“**カウンセリング**”を大切にしています。

治療を受ける患者さんが**期待している白さ**をお聞きしながら、ホワイトニング治療を行うことでどのぐらいの白さまで**効果を期待できるものか**をご説明していますので、しっかりと**相談・確認**をしながら、治療について**計画**していきましょう。

いかがですか？少しずつホワイトニング治療について、少しずつ分かってきていただけたかと思いますが、そろそろ気になるのが、**治療の“価格”**ですね。

当院では、ホームホワイトニングを

**10,000円(税込)** で提供しています。

今までにホワイトニング治療に興味を持って、価格を調べたことがある方は、『なぜ、こんなに安い！？』と驚かれることと思います。勤務している私でさえ驚いたくらいですから、皆さんが驚かれるのは当然のことでしょう。

では、**なぜこの価格で提供しているのか？**

その理由を院長に確認してみました。

**院長、なぜホワイトニングを10,000円で提供しているのですか？**



院長の舟橋です。いつもありがとうございます。

ホワイトニングをなぜ10,000円で提供しているのか、その理由をお話しましょう。

これまでに2回、**ホワイトニングキャンペーン**を行い、期間限定10,000円でご提供したことがあり、たくさんの患者さんにホワイトニングを体験していただきました。

その結果、治療を受けられた患者さんは、次のような傾向があることに気がつきました。

- ① 『歯を健康でキレイに保っていききたい』『今よりも歯をキレイにしたい』という**“予防”を大切に考えている患者さんが多いこと**
- ② ホワイトニングを“キッカケ”に、『キレイになった歯をこれからもキレイな状態で保っていききたい』という**予防に対する意識が高まった患者さんが多いこと**

しんデンタルクリニックのコンセプトは、『**むし歯じゃなくても、痛くなくても、予防のために通う歯医者さん**』です。私は、『予防を頑張っていきたいという患者さんを**“応援”したい**』という気持ちから、ホワイトニングを10,000円という価格で提供しています。

ちなみに、2回目以降の**追加ジェルは4,200円**で提供しています。

☆ **ホワイトニングQ&A** ☆

ここからは、よくあるホワイトニングの**疑問・質問にお答えしていきましょう！**

## Q. ホワイトニングは痛いのですか？

すべての方ではありませんが、ホワイトニング後に冷たいものがしみるなど、**一時的に知覚過敏の症状が出る方もいます**。これは、ホワイトニングによって、歯の水分量が一時的に低下するため、時間の経過と共に症状は改善していきますので、心配ありません。

## Q. 人によって効果が違うのですか？

歯の厚みや質感、元々の色合いは、**お1人お1人によって若干異なっています**。ですから、全ての方が同じ効果を得られるとは限りません。

## Q. 差し歯のホワイトニングはできますか？

**人工の歯にはホワイトニングの効果がありません**。もし、人工の歯がある場合には、その歯と天然歯（元々のご自身の歯）との**色のバランスを確認しながら**ホワイトニングをしていくことをおすすめします。

## Q. ホワイトニングの効果は永久に持続しますか？

**ホワイトニングの効果は永久的なものではありません**。飲食物の着色やホワイトニング効果自体の後戻りなどで、個人差はありますが、徐々に黄ばみが気になってくることとされています。

**定期的なクリーニング**を行うなどのメンテナンスで黄ばみが戻る時期を遅らせることは可能です。

また、マウストレーをきちんと保管しておいていただければ、**追加ジェルを購入するだけ**であらためてホワイトニングを実施することが可能です。

白くなった歯をより長い間維持していくためには、定期的に状態を確認しながら、**ご自身の状態に合わせたメンテナンスを行うこと**が大切です。

## Q. オフィスとホームではどちらが良いのですか？

ホームホワイトニングのほうが、患者さんの**歯や歯ぐきへの負担が小さく**、ご自宅で**手軽にでき、効果が長持ちする**ので、当院では、ホームホワイトニングを提供しています。

## ☆ 体験者の声 ☆

しんデンタルクリニックで**ホームホワイトニングを体験された患者さん**にインタビューしました！

(Yさん 会社員／営業職 50代 男性)

### どんなキッカケでホワイトニングをされたのですか？

—— タバコ、コーヒーなどで**歯の黄ばみが気になった**んです。  
それに、営業職で**人と接する機会が多い**ので、人の目も気になっていました…  
やっぱり、**第一印象が良い**ほうがいいじゃないですか。  
ホワイトニングの価格も良心的でしたし。

### ホワイトニングによる痛みはありましたか？

—— 痛みが出る人もいると先生から聞いていましたが、痛みは全くありませんでした。  
娘もホワイトニングをしたのですが、痛みは出なかったと言っていました。

### どのくらいの期間でホワイトニングの効果を実感できましたか？

—— **だいたい2週間ぐらい**で効果が出ました。

### 周りの人の反応はいかがでしたか？

—— 同僚から「白くなったね！」と言われましたし、**自分からも自慢していましたね**。

### ホワイトニングの維持はどうされていますか？

—— **フリア(音波歯フラシ)**で、しっかり歯みがきしています。

### 最後に、Yさんからひと言お願いします！

—— 白い歯は、**清潔感**がありますよね。特に営業職は第一印象が大事ですから、歯が白くなると、仕事にも良い影響があるかもしれませんよ。オススメです。  
娘や同僚にも勧め、**ホワイトニングの輪**が広がっていています！

今回のホワイトニング特集はいかがでしたか？

体験者Yさんのお話を伺っていて、**白くてキレイな歯を手に入れることの良さ**だけでなく、**“自信が持てる”**ことがとても素晴らしいことだと実感しました。

### あなたも“輝く白い歯”で、「最高の笑顔」を演出してみませんか？

スタッフコラム  
『“小さい頃の夢”』



永田 晶子

私の小さい頃の夢は、  
“ケーキ屋さん”と  
“キレイな花嫁さん”に  
なることでした。  
こんなかわいらしい夢をみてた  
なんてすっかり忘れていました👉  
お菓子作りは今でも好きなので、  
もしかしたら、**ケーキ屋さんの夢は  
叶っていたかも♥**  
キレイな花嫁さんの夢は…  
まだまだ先のことですね👉  
**いつか！！**叶えたいと思います♥  
それまでにキレイにならないと👉  
ですね。。。



武川 加歩

私の小さい頃の夢は、  
“看護師”でした。  
でも、血を見ると気分が悪くなって  
しまうので、諦めました。  
今は、歯科衛生士として、  
**みなさんの役に立てるようになる  
ことが目標です。**  
**叶えられるように頑張ります！**



加藤 淳子

私の小さい頃の夢は、  
とにかく**赤ちゃんが好きで、  
保育士さん**になって、  
保育園でも**赤ちゃんクラスの先生**  
になることだったと思います。  
あとは、**医療系の仕事**に就くこと。  
もしくは、どこの国の言葉でも  
良いのですが、**外国語を勉強**して、  
それを活かせる仕事ができたら  
いいなあと思っていました。  
なかなか1つに  
決められませんでしたね(笑)  
結局、医療系の仕事をさせてもらえて  
いますので、**夢が叶ったこと**に  
なるのでしょうか。  
今は少しずつ**韓国語**の勉強を  
していますが、これは難しいですね。  
でも、**頑張ってみます！！**



田中 愛子

**小学生の頃、看護婦さんになるのが  
夢**でした。  
当時、ある1人の日本人女性が  
アフリカのソマリアという国で、  
看護婦として**ボランティア**している  
姿をテレビで見ました。  
すごく**衝撃的**でした。  
内戦続きの貧しい国で、  
決して衛生的とは言えない中、  
**人のために尽くしている**  
ということが。  
しかし、彼女の**笑顔は  
とてもステキ**でした。  
彼女のように、  
**人から感謝されることの  
素晴らしさ、嬉しさを  
少しでも実感できるように  
なりたい**です。



名古屋市西区幅下1丁目13-18 αビル1F

TEL 052-551-2221

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