



歯びねす通心

2013年3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!

しんデンタルクリニックは、この3月に**開院5周年**を迎えます!

ご来院いただく患者さんお1人お1人から暖かいご支援をいただき、ここまで無事にクリニックを運営することができました。

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!

しんデンタルクリニックは開院以来、『**痛くなくても、悪くなくても、健康を守るために定期的に通うクリニック**』をコンセプトに運営してきました。

今では、毎月**250人**近くの患者さんに、当院を『予防』のためのご予約をいただいております。

「**むし歯のない世の中にしたい**」という私の夢に

少しずつ近づいている気がします。

一方で、ときどきこんなことを考えるようになりました。

「**悪くなったり、痛くなったりしてしまったところを、これからは二度と悪くならないように**」これが**今までの予防の考え方**かも知れません。

でも、「**そもそも悪くないものを一度も悪くならないように**」という考え方も大切です。これが**未来の予防の考え方**だと思うのです。

少しでも早く『むし歯のない世の中』になるように、私もクリニックも**進化**していかないとイケませんね!

10周年、20周年のときにも、皆さんの**お口の健康を守るお手伝い**をし続けられているように、これからも努力していきます。

これからも末永く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

院長のバレンタインは Happy(〃▽〃) それとも 撃沈(≡∩□) ???

結果は・・・2月19日のブログに掲載中!



無料メールマガジン『歯ぴねす Kids』 会員募集をスタートします！

この3月に当院は開院5周年を迎えます！

多くの患者さんに励ましとご支援をいただき、
無事にクリニックを運営することができています。
本当にありがとうございます！

5周年記念企画の第一弾として、

無料メールマガジン『歯ぴねす Kids』

をスタートします！

このメールマガジンでは・・・

- ① **お子さんの歯とお口の健康を守るための情報をお届けします！**
お父さん・お母さんはもちろん、おじいちゃん・おばあちゃんにも
ぜひ知っておいてほしい、お子さんの歯とお口の健康を守る豆知識を
定期的にお届けします。
- ② **子育て情報をお届けします！**
子育て真っ只中の院長、スタッフと一緒に子育て情報をシェアしましょう！
- ③ **定期健診・フッ素の時期にお知らせメール**
つい忘れてしまいがちな定期健診・フッ素塗布をメールでお知らせします！
- ④ **会員様限定イベントも企画中！**
楽しいイベント、お得なイベントなど、いろいろ考えています！

ご登録をお待ちしております！

<登録方法>



- ☆ **携帯電話の方** → 左のQRコードから登録できます！
- ☆ **パソコンの方** → <http://goo.gl/hRzsJ> より登録できます！
- ☆ **クリニックで** → スタッフにお声掛けください。
院内のパソコンですぐに登録できます！



メルマガ用QRコード

「歯周病」のお話 ⑨ 生活習慣

歯周病は、治療をして簡単に治るという性質の病気ではありません。予防を続けていくことが大切ですし、最高の治療法でもあります。

繰り返しお話していることですが、歯周病予防のために大切なこととは・・・

- ① **ご家庭でする毎日の歯みがき**（ホームケア）
- ② **歯科医院でするクリーニング**（プロケア）

この2つは車の両輪のような関係にあり、どちらが欠けてしまっても、歯周病をコントロールすることが難しくなってしまいます。

そして、もうひとつ欠かすことのできない大切なポイントが、今回のテーマ『**生活習慣**』です。

● 歯周病は生活習慣病です！

まず知っておいていただきたいのは、国が定める「健康日本21」において、**歯周病そのものが『生活習慣病』と認定されている**ことです。

なぜなら、毎日の生活習慣が歯周病の発症や進行に大きく影響することが分かっているからです。

例えば、「毎日歯をみがくこと」も「食生活」も生活習慣です。歯周病の予防には、毎日の生活習慣をしっかりと見直すことも大切なことなのです。

① 食生活



栄養バランスの取れた、**規則正しい食生活**を意識しましょう。特に糖分の取り過ぎは、要注意です。

歯周組織の抵抗力を高めるたんぱく質、カルシウム、鉄分、ビタミンA・Cなどを積極的に取るのも良いでしょう。

② 喫煙



タバコを吸うと**血行が悪く**なり、歯周病を悪化させる原因になります。喫煙習慣を見直し、できれば禁煙をすることがベストです。

③ ストレス



精神的ストレスは、**体の抵抗力低下**や**生活習慣の変化**を招き、歯周病にも悪影響を及ぼします。

普段から**ストレスをためない**よう、**ためてもストレス発散**できるようにすることが大切です。

オススメしたいのは、**適度な運動**でストレス発散することです。適度な運動は体の抵抗力を高めてくれるため、間接的な歯周病予防につながります。

④ 疲労・睡眠不足



身体の抵抗力低下は、歯周病の症状を起こしやすくします。**疲労をためない**ように、睡眠をしっかりと取り、規則正しい生活を心がけましょう。

● 生活習慣病だからこそ大切なこととは？

ところで、『生活習慣病』と聞くと、あなたはどのような病気を想像しますか？

ガン、心臓病、脳卒中、糖尿病、高血圧・・・
このような病気を思い出す方が多いと思います。

そして、**予防のために『生活改善』**をし、**早期発見のために『定期健康診断』を受診**しているという方も多いのではないのでしょうか？

歯周病も同じです。**生活習慣の見直し**と**定期的なお口の健康診断**で歯周病を予防しましょう！

矯正治療についてみんなが知りたいこと

治療期間はどのくらい？



dental-sozai.com

矯正治療について、「どのくらいかかりますか？」というご質問をいただくことがよくあります。

今回は、『**治療期間**』のお話をしたいと思います。

● 治療期間はケースバイケース

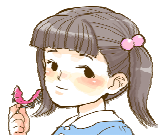
矯正治療にかかる期間は、**お1人お1人ごとに異なります**。「標準的な期間はない」というのが歯科医師としての正直な本音です。

あえて目安をつけるなら、永久歯全体を矯正する本格矯正治療の場合には、**装置をつける期間がおよそ2～3年くらい**になるでしょう。

年齢が30歳を超えてから治療を始める患者さんの場合には、おそらく3年はかかります。

また、お子さんの場合には成長を見ながら適切なタイミングで本格治療に移行する場合には、トータルの治療期間はより長くなります。

● 装置を外してからの治療



さて、本格治療が無事に終わって矯正装置を外しても**それで治療が終了というわけではありません**。

治療が終わってからは、**治療の効果を安定させるために**、『保定装置』というものをつけておく期間があります。

動いたばかりの歯は、当初は不安定な状態なので、**放っておくと治療前の環境に戻ろうとする**力が働きますので、それを押さえる役割があります。

また、歯が動いた後の新しい環境に歯の周りの組織がなじむにはそれなりに時間がかかるので、それまでの間、歯を安定させる役割もあります。

治療前の環境は、例えば良い歯並びでなかったとしても、**生えている歯にとってはそれなりに居心地の良かった状態**と言えます。

特に、ねじれていた歯は、歯だけが動いたとしても周りの組織は曲がった状態に落ち着いてしまっていますから、少しずつ戻ろうとします。

そういう場合に保定装置を使って、歯が安定するまで押さえておきます。

腕や足を骨折してしまったときに、ギプスなどで固定するまで押さえておきますが、保定装置にはこれと似たような役割があると思います。

保定装置をどのくらいの期間つけるのかですが、本格治療をしたケースで、大体**1～3年くらいが目安**になるでしょう。

というのも、歯は食事がかむことなど、**毎日のように使っているもの**ですから、少しずつ動いたり、ずれたりしているからです。

あるいは、むし歯で歯がなくなったり、歯周病や加齢現象によって、骨の支えが弱くなり動いてしまうケースも考えられます。

「矯正治療でキレイに並んだ歯は、一生そのままですか？」という質問をいただくこともありますが、**そのためには保定期間が必要になる**のです。

そう考えると、一応の目安として保定期間はありますが、それが終わってからも週に1、2回、夜だけでも装置をつけるほうがより安心でしょう。

矯正治療は、相応に時間がかかるものですが、**良い状態を維持するために必要な時間**と考えて、より満足のいく治療効果を得て欲しいと思います。

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.「医療費控除って？」

この時期、『**確定申告**』という言葉
を耳にする機会が増えます。



『確定申告』と言うと、自営業者さんや一部のサラリーマンの方がするものというイメージがある
かもしれませんね。

実は、**昨年1年間にかけた医療費が多かった方**
も確定申告をすることで、**少し税金が戻ってくる**
ケースがあります。

この仕組みが『**医療費控除**』と言われるものです。

いくら医療費を支払うと医療費控除を受けられる
のかは、所得（収入）によって変わります。

総所得金額200万円以上の方⇒年間**10万円超**

総所得金額200万円未満の方⇒年間の医療費が
総所得金額の5%を超える

ただし、生命保険などで給付金をもらっている場
合（入院や手術などの支払を受けている）には、
その分は医療費控除の対象になりません。

ちなみに、総所得金額と年収は別物です。サラリ
ーマンの方であれば『源泉徴収票』を確認すると、
総所得金額が記載されています。

では、**どの範囲の医療費**まで、医療費控除の対象
として計算することができるのでしょうか。

市販の風邪薬はOKなのか、インフルエンザの予
防接種はOKなのか、気になりますよね。

税に関することは『税法』という法律で決められ
ています。

法律の条文まで細かく記載するのは避けませんが、
これを読むとある**キーワード**が見つかります。

- ・ 医師又は歯科医師⇒『一定の資格を持つ人』
- ・ 治療又は療養の目的⇒『医療の目的』
- ・ 病院、診療所又は助産所⇒『一定の施設』

この**3つのキーワードを満たすもの**が、医療費控
除の適用を受けることができるとされています。

歯科医院であれば、**むし歯や歯周病の治療**や**入れ
歯の費用**などが医療費控除の対象になります。

医療費控除には、『健康保険の適用』は条件となっ
ておりませんので、“**治療を目的として行った**” **矯
正治療**も医療費控除の対象となります。

ただし、“美容を目的として行った” **矯正治療**は医
療費控除の対象とはなりません。

マッサージも、医師やあん摩・マッサージ・指圧・
柔道整復師が行う場合は医療費控除の対象となり、
資格を有しない人が行う場合は対象外となります。

風邪薬は“治療のため”のものでから控除の対
象となりますが、予防接種は“健康維持のため”
なので、控除の対象とはなりません。

**当院で治療を受けられた分はほとんどが医療費控
除の対象となります**が、よく分からない場合やお
困りの場合には、気軽にご相談くださいね！

スタッフコラム
『つい言ってしまう“口癖”』



武川 加歩

私のつい言ってしまう口癖は

『うける』です。

面白いときや楽しいときは
もちろん、

そうじゃないときも

何故か言ってしまいます・・・

特に意味はなく

使っていますね～😅



敦賀 吉美

自分では思い当たる言葉は
ないんですが、

心がけるようにしている言葉は

『ありがとう』ですね ✨

ささいな事でも『ありがとう』を
言葉で伝えるように

心がけています 😊

『すみません🙏』や

『ごめんね👉』と

言ってしまうがちな場面でも

『ありがとう😊』の方が

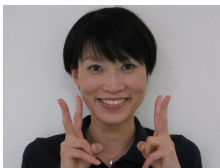
言う方も言われる方も

お互い気持ちがいいですよね 🎵

ネガティブな言葉よりも

ポジティブな言葉を口癖のように

多く使えるように心がけています 😊



加藤 淳子

やっぱり家にいる時は**子供に、**

「早く食べなさい!」とか

「早く準備しなさい!」とか

「早く～しなさい!」が

口癖になっています。。

良くない口癖だと思うのですが、

朝なんか3分に1回ぐらいの

間隔で言っていると思います 😅

他にも何かあるかもしれませんが、

ほとんど**子供に対しての口癖**が

多いと思います。

良くない口癖しか

思いつきませんね 🙏



浅田 純里

私のつい言ってしまう口癖は、

『可愛い』です。

女の子らしいピンクのものは、

もちろん可愛いですが、

ファッションやしぐさや言葉など

自分が興味のあるもの全て

かわいい💕って言ってしまいます ✨

・・・**気持ち悪いもの**にも 😅

きもかわ～💕

浅田さんが1月からしんデンタルクリニックの
メンバーに加わりました。

皆さん、どうぞよろしくお願いいたします!

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