



歯びねす通心

2013年7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!

7月に入り、もうすぐ夏休みですね!子どもたちにはとってもしな季節、親御さんたちにはちよっぴり忙しい時期にはなりますが...

わが家でも、娘が幼稚園の夏休みに入ります。娘の夏休みを娘以上に楽しみにしているのが、実は私だったりします(笑)

幼稚園に入園してからというもの、1日中一緒に遊べる日は、長いお休みの間の月曜と木曜に限られてしまうので、楽しみでしかたありません!

夏ですから、やっぱりプールでしょう!

夏の日差しが大好きな私、真っ黒に日焼けをした姿をお見せすることになると思いますが、そのときはプール焼けだと思ってください(笑)

そして、クリニックでもイベントを開催します!

『歯びねすKids チャレンジ歯科室』です!

このイベントは、子どもたちに本格的な歯医者さん体験をしてもらうものです。クリニックにある機械も実際に触ってもらおうと考えています。

子どもの頃に憧れたお仕事ってありましたよね?大人の仕事をマネしてみたかったですよね?

歯科医院で働くスタッフにも、『歯医者さんで優しくしてもらった』など、幼いころの体験から憧れを抱いてこの道を選んだ人がたくさんいます。

私も『歯医者さんごっこ』をした記憶があります。

子どもたちの憧れを形あるものとして実現したいと思って、企画したイベントです。

ついでに、夏休みの宿題の絵日記(私が最も苦勞した宿題です...)を片付けてしまってください(笑)

楽しいイベントになるようにスタッフ一同、精一杯努力します。ご参加をお待ちしております!

～夏休み特別企画を開催します!～

歯びねすKids チャレンジ歯科室

子どもたちに、歯医者さんのお仕事を体験してもらうイベントです!

当日は、本格的な歯医者さん体験をしてもらえるように企画しています。

ご来院いただいているお子さんはもちろん、当院は初めてというお子さんも大歓迎です!

ご参加をお待ちしています♪

日時:7月28日(日) 14:30~16:00ごろ

詳細は、スタッフまで気軽にお声がけください!



予約確認メールをお届けします！

予約日の前日に、あなたの携帯電話に予約確認メールが届きます！

「予約のうっかり忘れ防止」や「予約の時間確認」に、

メールアドレスをご登録ください

登録は **QRコードを読み取って空メールを送ってもらうだけ**
とってもカンタンです！

詳しくは当院スタッフまで、気軽にお声がけください。



無料メールマガジン「歯ぴねす Kids」 会員募集中！

このメールマガジンでは・・・

- ・ 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！
- ・ 定期健診・フッ素の時期にお知らせメールをお届けします！

子どもたちの歯とお口の健康を守ることを通じて、
健やかな成長をお手伝いするメールマガジンです！

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

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

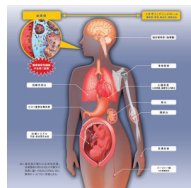
『歯周病』のお話 ⑬ 歯周病と全身の病気



近年になって少しずつ解明されてきている『**歯の病気と全身の病気の関係**』について、今回は**肺炎**のお話をしてみようと思います。

おさらいになりますが、「歯の病気がどうして全身の病気と関係があるのか？」ということを確認しておきましょう。

歯周病が全身の病気に影響するのは、歯周病が**細菌によって起こる病気**だからです。



お口の中にある歯周病の原因菌が、**お口から体内に侵入して**、**病気や身体の器官に影響を与えている**と考えられます。

今回お話しする肺炎ですが、「**歯周病菌が肺炎の原因になる**」と聞くと驚く人も多いかもしれませんが、命にも関わる重要なお話です。

● 肺炎と歯周病

肺炎は、日本人の**死因別死亡率の第4位**を占める病気です。

最近の研究で、**高齢者の肺炎に歯周病菌が大きく関わっている**ことがわかってきました。

肺炎の死者のうち92%が65歳以上の高齢者で、さらに肺炎の年齢別死亡率は、70歳を超えると急激に増加することが報告されています。

特に、**飲み込んだ菌が肺に入って起こす病気**である『**誤嚥性肺炎**』（ごえんせいはいえん）によって亡くなる高齢者の方が非常に多いのが現状です。

誤嚥性肺炎の原因となる菌の居場所が、お口の中です。

私達はこうした細菌を、**知らず知らずのうちに飲み込んで**いるのです。

● なぜ高齢者に集中しているのか？

ただし、お口の中に菌があるからと**いって、誰でも必ず肺炎になるわけではありません**。

普段は、人間の生理機能である**嚥下**（えんげ：飲み込むこと）反射と**咳**反射によって、肺や気管にお口の細菌が入ることを防いでいます。

また、人間の身体には**免疫力**がありますので、身体が元気な状態であれば、菌を飲み込んでしまったとしても菌は身体の中で悪さをできません。

つまり、**加齢とともに生理機能や免疫力が衰えてくると、この病気を発症しやすくなる**のです。

● 健康で長生きをするために

誤嚥性肺炎の予防には、**お口の中を清潔に保つこと**が最も大切です。

お口の中は、適度な湿度と温度が保たれているため、細菌にとって居心地よく、菌みがきやうがいなまけてしまうと、すぐに細菌が繁殖します。

ですから、菌みがきできちんと汚れを落とし、お口の中に細菌を繁殖させないこと、そして**肺へ細菌を運び入れないこと**が重要です。

また、**自分の歯を大切に**することで、年をとったとしても食べ物をきちんと噛み砕くことができれば、嚥下機能を助けることにもなります。

健康で長生きをするために、若いうちから歯周病にならないように気をつけることが大切なのです。

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. 「口臭が気になるのですが…」

多くの日本人が『口臭』を気にしていると言われています。



実際に、歯科医院を訪れた患者さんとの問診で、「口臭は大丈夫でしょうか？」と気にされている方がたくさんいらっしゃいます。

もしあなたが口臭を気になっているとしたら、まずは口臭の『原因』を知ることが大切です。

● 気になる口臭の原因は？

口臭は、主に5つの原因が考えられます。

① お口の中に原因がある



口臭の原因のほとんどが、

- ・ むし歯や歯周病などの病気
- ・ 入れ歯の汚れ
- ・ 舌についた汚れ（舌苔：ぜったい）

など、**お口の中にあります**。

ですから、**歯科医院でお口の中の状態をチェック**して、必要があれば**むし歯や歯周病などを治療**することで、口臭が改善することがほとんどです。

また、歯科医院では、歯みがきのやり方、入れ歯のお手入れの仕方、舌のケアのやり方など、**毎日のお手入れ**のこともアドバイスしています。

もし口臭が気になっているとしたら、まずは歯科医院で今のお口の状態をチェックしましょう！

② 身体に原因がある

糖尿病や腎臓病、胃炎、腫瘍など、**なんらかの病気**が原因となって口臭が発生する場合があります。

とは言っても、原因を特定することは難しいと思いますので、まずは歯科医院を受診してください。

歯科医院だけで治すことができない病気の可能性がある場合には、それぞれの診療科での診察をアドバイスします。

③ 食べ物や嗜好品

ニオイの強い食べ物、アルコールやタバコなども、口臭の原因になります。

歯みがきや消臭エチケットに気をつけることが、改善につながります。

④ だ液の量が減る

朝起きたときや緊張したときなど、**だ液の量が減って**口臭につながる場合があります。

歯みがきや洗口剤はもちろん、タブレットやガムなどでだ液の分泌を促すと良いでしょう。

⑤ 誰にも言われたことはないけど気になる

意外と多いのが、『**気にしすぎ**』というケースです。

口臭が発生しているかどうかを歯科医院でチェックできますので、受診してみてください。



医食同源！食べることから健康になろう！

カルシウムのお話

「強い歯にする」「強い歯を作る」

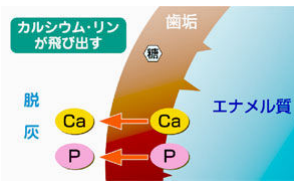
こんなことを考えたときに、まず思い
つく栄養素は、「カルシウム」でしょう。



カルシウムは骨や歯を強くする栄養素ですが、な
ぜカルシウムが歯を強くするのでしょうか？

まず、**歯の主成分はカルシウム**であり、**歯をつく
る元になる栄養素がカルシウム**です。

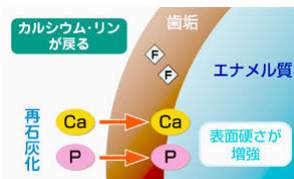
飲食後、むし菌菌が糖質を酸に変えて、歯のカル
シウムを溶かし、その状態が長く続くとむし菌に
なります。



この状態を**脱灰**と言います。

つまり、お口の中では食事の度に歯からカルシウ
ムが徐々に失われ、むし菌が起き始めているわけ
です。

一方で、歯は失ったカルシウムをだ液に溶けてい
るカルシウムから補給する力も持っています。



この状態を**再石灰化**と言
います。

つまり、お口の中ではだ液に溶け込んだカルシウ
ムの力でむし菌の修復をしているわけです。

カルシウムは、この**再石灰化作用の元になる**ため、
歯を強くする栄養素と言われるのです。

カルシウムの一日の摂取量は、食品から摂る場合
はそれほど過剰摂取になる心配はありません。

なぜなら、**カルシウムは吸収の効率が非常に悪い**
栄養素だからです。

カルシウムの吸収効率を高めるために、**ビタミン
Cも一緒に摂取する**ようにしましょう。

ビタミンCには、**カルシウムを骨に定着させる**働
きがありますので、より歯や骨を丈夫にします。

逆に、清涼飲料水の摂り過ぎは、カルシウムの吸
収が阻害されるので注意しましょう。

カルシウムは、現代社会では特に摂取しづらい栄
養素です。積極的に摂取を考えていきましょう。

【カルシウムが多く含まれる食品】

牛乳、チーズ・ヨーグルトなど**乳製品**

干しエビ・煮干し・イワシなど**魚介類**

ひじき・のり・こんぶなど**海藻類**

野菜では、パセリ・モロヘイヤ・大根の葉など

【カルシウムを効率よく摂るレシピ】

じゃこねぎポン酢



<材料>

白ネギ（小口切り） 1本
ちりめんじゃこ ねぎと同量
酢 大さじ2
ポン酢 大さじ1

<作り方>

- ① ネギを小口切りにする。（辛味が強い場合は
水に30分程さらして辛みを抜きます。）
- ② 材料を全部混ぜ合わせたらできあがり！

酢もカルシウムの吸収力を高める効果があるので、
効率的にカルシウムを摂取できます。

スタッフコラム
『毎年“楽しみにしている”イベント』



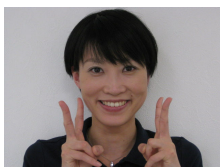
武川 加歩

私が毎年楽しみにしているイベントは…
お正月ですね！
親戚がたくさん集まりますし、
おせちも美味しいし…♡
あとは新年の**空気**が
とても好きです！
でも、最近は**お年玉**を
あげなきゃいけないので、
そこだけが憂鬱ですね…💧



敦賀 吉美

特に思い当たりませんが。。
しいて言うなら
ゴールデンウィークですかね～。。。
GWは、**誕生日**もあるし、
友だちとみんなで集まって
BBQしたり 😊
毎年楽しみになるようなイベントが
たくさん増えるといいなあ♡



加藤 淳子

毎年楽しみにしているイベント～。。
お正月ですね！
なぜかと言うと、もういい歳なのに
主人が毎年お年玉をくれる
からです(^)
自営業なので、年末の売り上げに
よって金額は**変動**しますが(笑)
ちなみに、今年は
結構いい金額でした ✨
成人してお年玉をあげる側になっ
たのに、結婚してから
再び**もらえる**ように
なるなんて(^_^)v
毎年**楽しみにしている**
イベントです(苦笑)



浅田 純里

毎年楽しみにしているイベント…
夏にUSJでやる
ONEPIECEのイベントです♡
ルフィの仲間になった気分で
左手に×印を描いて
手を上げてみたり(笑)
サンジくんのレストランで
マンガの中でサンジくんが
作った料理を食べたり。
麦わら一味と写真を撮ったり♡
(にせものなんですけどねっ💧笑)
この瞬間は**世界一幸せ**だと
思っている私です 🎵
今年も絶対行きます!!

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