

一生涯、自分の歯でおいしく食事を楽しめるように

びねす通心

家族みんなで通えるしんデンタルクリニック



2026
10.11.12月号
News Letter
No.25



院長 舟橋 伸也

災害時の口腔ケア対策

今年の夏は7月に熊本で大きな地震が発生し、その後は千葉や北陸、そして名古屋でも大雨による大きな被害が出ました。被災地の悲惨な状況を見聞きするたびに心が痛みます。何はともあれ、この災害で犠牲になった方のご冥福を心よりお祈り申し上げるとともに、被災地の一日も早い復興を願っています。

こういった災害で家が崩壊したり失った人々は、やむを得ず避難所に身を寄せる場合があります。日本歯科医師会や厚生労働省も、避難生活では口腔衛生の低下などから、さまざまなリスクに注意が必要として、災害時の口腔ケアを呼びかけています。

例えば水が使えない場合、「歯みがきができないから何もしない」のではなく、少量の水でうがいをするなど、できる方法で口の中を清潔にします。歯みがきが難しい場合には少量の水での「ぷくぷくうがい」がお勧めです。入れ歯を使用している方は、入れ歯の清掃や保管も重要です。入れ歯を紛失・破損したり、痛みで食事ができない場合は、避難所の担当者や歯科医師に相談してみましょう。

災害時は食事や水分、睡眠などが不規則になり、歯みがきも後回しになりがちです。しかし、お口の中を不潔な状態にしておくと、むし歯や歯周病だけでなく、特に高齢者では誤嚥性肺炎などにつながる可能性があります。

災害時には日常生活が一変し、ストレスが増加したり、生活環境が悪化したりすることで、口腔内の健康も脅かされます。

このような災害は避けたいものですが、いざという時のために防災袋に口腔ケアグッズも準備しておきましょう。

そして、日頃から口腔ケアに気を使い、定期的に歯科医院でのメンテナンスを受診されることをおすすめします!!

口腔ケア用品で必要なもの(例)として

- 歯ブラシ
- 紙コップ
- 歯間ブラシ、デンタルフロス
- 歯磨き粉
- マウスウォッシュ
- ミネラルウォーター…飲料としてはもちろん、うがいの時にも必要
- ウエットティッシュ…口腔ケア用のものもあり
- 歯みがきガム(シュガーレスガム等)
- 入れ歯を使用している方は、保管ケースや義歯洗浄剤など



**今一度、避難経路の確認だけでなく、
防災グッズに口腔ケア用品の準備と確認を!**

保険点数の改定について

2026年6月より、歯科の保険制度(診療報酬)が改定されました。今回の改定により、患者さまには初診・再診時の費用がわずかに増加する可能性が考えられますが、どうぞご理解ください。

当院では、今後も患者さま一人ひとりのお口の健康を長く守るため、丁寧で質の高い医療を提供してまいりますので、よろしくお願いいたします。

♥ インプラントについて

虫歯や歯周病などで歯を失ってしまった場合、入れ歯やブリッジなどの治療が一般的です。しかし、どちらも本来の自分の歯に比べれば、健康な歯を削ることの不安や違和感が残ることが多いのも事実です。

そのような悩みを解決できるのが、インプラント（人工歯根）です。今回は、それらの問題を解決するインプラント治療についてご説明いたします。



ブリッジ



● メリット

- ・短い治療期間

● デメリット

- ・健康な歯を削る必要がある
- ・削られた歯への負担が増加
- ・歯を失った部分の骨がやせていく

入れ歯



● メリット

- ・短い治療期間

● デメリット

- ・見た目があまりよくない
- ・バネが健康な歯を傷つける恐れがある
- ・違和感を感じる場合あり
- ・歯を失った部分の骨がやせていく

インプラント



● メリット

- ・長期間、機能と見栄えを維持できる
- ・天然歯に近い見栄え
- ・周りの歯に負担がかからない
- ・あごの骨が、やせるのを防げる

● デメリット

- ・健康保険が適用されない
- ・簡単な手術が必要

インプラント治療とは

インプラント治療とは、歯を失ってしまった際にその部分を補うための治療法です。歯を失ってしまった部分に「インプラント」と呼ばれる人工歯根を埋め込み、その上に人工歯を装着することで天然歯とほぼ変わらない見た目・噛み心地で、歯の機能を回復させることができます。

1本1本の歯にはそれぞれに役割があります。そのため、例えば失った歯が1本だけであってもそれまで保たれていたバランスが崩れ、様々なトラブルが起きる可能性があります。歯は全てが揃ってバランスを保っています。歯を失った際は放置せず、早急に歯科医院で治療を行い、健康な口腔機能を取り戻しましょう。



▲ 治療前



▲ 治療後

インプラント治療後のメンテナンスについて

優れたインプラントも万能というわけではありません。インプラントの大敵である歯周病の予防や、残った歯を健康に保つためにも、よくお手入れしてください。ご自宅での毎日のケアはもちろんのこと、歯科医院によるメンテナンスを定期的に行うことをおすすめします。治療後の健康維持のためにも、ぜひ定期検診にお越しください。

- ① ムチはムチでもからくておいしいムチってなーんだ？
- ② とってもちかくにいるたべものなーんだ？
- ③ ゆうれいをみつけるのがとくいなさかいってなーんだ？



暮らしの雑学

観葉植物でできる自然な加湿効果

観葉植物を置くことは、室内の乾燥対策としてとても効果的です。植物は葉から水分を放出する「蒸散作用」によって、自然に空気中の湿度を高めてくれます。加湿器のように電気を使う必要がなく、手軽に取り入れられるのも魅力です。特にサンスベリア、ポトス、アレカヤシなどは乾燥に強い性質を持ち、初心者でも育てやすい観葉植物として人気があります。見た目の癒し効果に加え、快適な湿度を保つ助けにもなるため、冬の暮らしに取り入れると一石二鳥のアイテムになります。さらに、植物を育てる楽しみそのものが、日々の生活に彩りと心の安らぎを与えてくれます。

簡単！お料理レシピ ナスの蒲焼風

■ 材料(2人分)

なす	2本	たれ	
サラダ油	大さじ2	醤油	大さじ2
片栗粉	適量	みりん	大さじ2
ごま油	大さじ1	砂糖	大さじ1
サラダ油	小さじ1(卵用)	酒	大さじ1

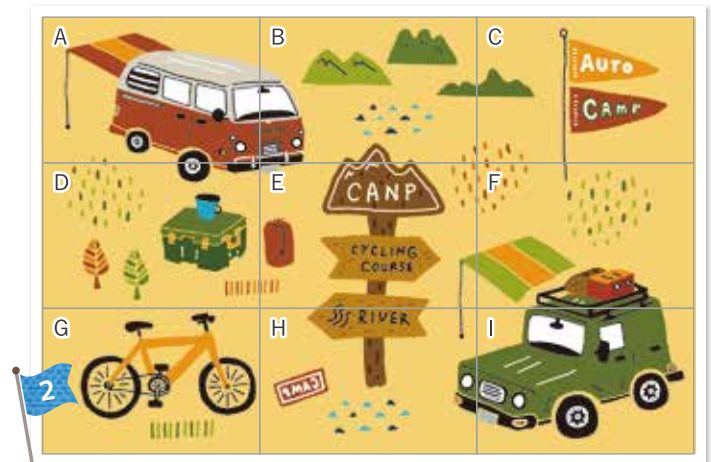
仕上げ 白ごま、小ねぎ(小口切り) 適量

■ 作り方

- ①なすの下準備 なすは縦半分に切り、皮に斜めの切れ目を入れる(火の通りをよくするため)。水に5分ほどさらしてアクを抜き、水気をしっかり拭き取る。
- ②片栗粉をまぶす 切ったなすの断面に片栗粉を薄くまぶす。
- ③焼く フライパンに油を熱し、中火でなすを皮目から焼く。ひっくり返して中まで柔らかくなるまでじっくり焼く。
- ④たれをからめる フライパンの余分な油を拭き取り、たれの材料を加える。中火で煮詰めながら、なすにしっかりとれを絡める。
- ⑤仕上げ 器に盛り、白ごまと小ねぎを散らして完成。



①・②を比べると、まちがいが5つかかっているよ！



唾液とむし歯の親密な関係

食後にお茶を飲みながら梅干しを食べているおばあちゃん。よくみかける光景ですが、これはすごく理にかなった行為なんですよ。

梅干しは見ただけで反射的に唾が出ますが、実はこの唾液がむし歯を防ぐのです。口の中のpHは、何も食べなければほぼ中性。ところがケーキなどの甘いものを食べると、すぐに酸性に変わります。このままの状態では歯は溶けていくはずなのに、時間がたつと口の中は中性に戻ってしまうのです。あら不思議？

この秘密の正体が「唾液」。唾液の中には、酸を中和する働きのある重炭酸塩が含まれ、(1)歯が溶けるのを防ぐ、(2)溶けた歯を再石灰化する、(3)抗菌作用がある、(4)洗浄作用がある、(5)デンプンを消化するという5つの働きがあります。

「よく噛んで食べる人は、むし歯にならない」といわれますが、これも唾液パワーのおかげ。

食べ物をよく噛まずに飲み込む人が増えていますが、これではアゴが弱くなるばかりか、唾液もほとんど出ません。

虫歯予防の近道は、とにかくよく噛んで食べること！よく食後に水で簡単に口をすすぐだけで安心している人もいますが、それが虫歯予防のためならばあまり効果は期待できません。食後にていねいに歯みがきをすることが重要です。それが難しければシュガーレスガムを噛むほうがおすすめ。ガムを噛むことで、歯みがきと同じように口の中を中性に戻します。ほかに、たくわん、スルメなども効果的です。



2026年10月

October

日	月	火	水	木	金	土
				1 休	2	3
4 休	5	6	7	8 休	9	10
11 休	12 休	13 休	14 休	15 休	16	17
18 休	19	20	21	22 休	23	24
25 休	26	27	28	29 休	30	31

11月

November

日	月	火	水	木	金	土
1 休	2 休	3 休	4 休	5 休	6	7
8 休	9	10	11	12 休	13	14
15 休	16	17	18	19 休	20	21
22 休	23 休	24	25	26 休	27	28
29 休	30					

12月

December

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 休	4	5
6 休	7	8	9	10 休	11	12
13 休	14	15	16	17 休	18	19
20 休	21	22	23	24 休	25	26 午後休
27 休	28	29	30	31 休		

●休＝休診日

●休＝休診日



ご予約・お問い合わせ

☎ (052) 551-2221



〒451-0041 名古屋市西区幅下1-13-18

●診療時間／10:00～13:00 (最終受付12:30)

14:00～18:30 (最終受付18:00)

土曜日／10:00～13:00(最終受付12:30)

14:00～17:00(最終受付16:30)

●休診日／木曜日・日曜日・祝日

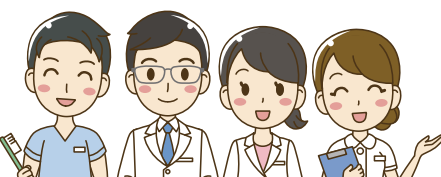
一般歯科・予防歯科・小児歯科・歯周病治療・インプラント・入れ歯・矯正歯科・審美歯科・ホワイトニング

しんデンタルクリニック

検索

歯科医師・歯科衛生士
歯科助手募集！

詳しくは右のQRコードから➡



<https://sindental.com>