



## おいかわ歯科医院 院内新聞14号

1. 12月、1月と大掃除、忘年会、新年会など忙しい日々が続き、体調を壊したり、歯磨きもさぼりがちになると思います。「そんな時は要注意!!」このチェックをしてみましょう。

### 歯周病セルフチェック

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、おむすび形になっている部分がある。
- ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- 歯ぐきから膿が出たことがある。



- **チェックがない**・・・これからもきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。
- **チェックが1~2個**・・・歯周病の可能性ががあります。まず、歯磨きの仕方を見直しましょう。
- **チェックが3~5個以上**・・・初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。



先日、さんまのほんまでっかTVに口臭のプロとして出演した本多先生



9月からインプラントと歯周病の講習会3ヶ月コースを受講してきました。インプラントの講習会では、より安全・安心なインプラント治療を、歯周病の講習会では歯周病の診断からそれに応じた治療法まで最先端の技術を学ぶことができました。特に予防歯科で世界的に有名なスウェーデンイエテボリ大学の予防法はとても勉強になりました。

また、12月4日に院長と大阪で行われたほんだ式口臭外来の合同研修会にも参加してきました。約300の提携クリニックが集まり、口臭治療の取り組み方について本田先生より講義を受けました。終了後は、毎年恒例の通天閣で串カツを食べて帰りました。

当院では、インプラント、歯周病、口臭外来をはじめ、様々な治療法をご提案することができますので、お気軽にご相談下さい。三木

元奥羽大教授岡本先生とDr. 三木 →



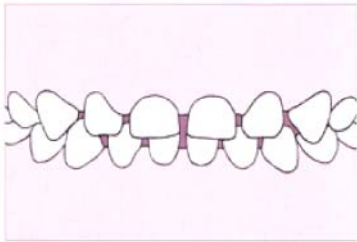
## シリーズ

# 歯並びのよい子に育てるために



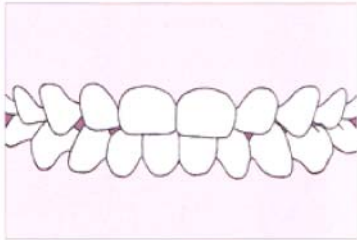
## パート（１）

### 乳歯列期の理想の歯並びって？



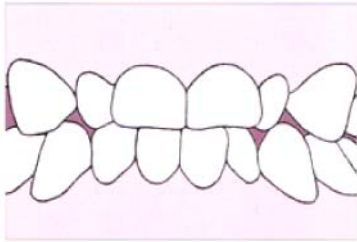
このような状態を目指しましょう

1本1本の乳歯のすき間があり、永久歯がきれいに並ぶだけのスペースがあります



乳歯と乳歯の間にすき間がないと・・・

一見きれいな歯並びなので「歯並びがいいね」と言われそうです。けれど、歯と歯の間にすき間がないため、永久歯の生えるスペースが確保できません。乳歯にすき間がないと95%は歯並びが悪くなると言われています。



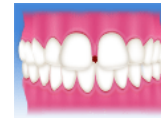
乳歯の段階ですでに「コホコ」だと・・・

乳歯でさえ並びきらないあごなので、永久歯の歯並びはほぼ確実に悪くなります。大人になったらと言わず、すぐにでも当院（先生やスタッフ）に相談して下さい。

### よくかむことであごは育ちます

最近の子どもの喜ぶファストフードなどの食べ物は食べやすくするために油や水分が多く加工されています。このような食事は「かむこと」に鈍感になります。口をたくさんうごかせるような食事を選びましょう。

どごちがうのかな？ファストフードvs和食*	
ファストフード	和食
かむ回数 562回	かむ回数 1019回
食事時間 8分27秒	食事時間 13分28秒
栄養構成 たんぱく質 33.7% 脂質 46.0% 炭水化物 40.7%	栄養構成 たんぱく質 23.7% 脂質 30.7% 炭水化物 45.6%
エネルギー量 約600kcal	エネルギー量 約600kcal



## 子どもの体はまるで粘土みたい！

### 悪い例

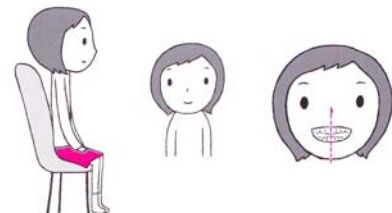
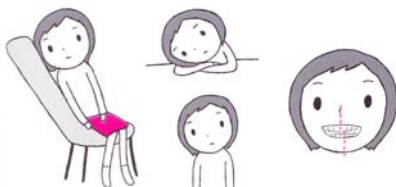
立ったときの姿勢が片側に傾いている子どもがいます。口の中を見ると多くの場合、歯の正中線（上下の前歯の中心線）がどちらかにずれています。その子の生活の中から原因が見えてきます。

- ・ テレビの方を見ながら食事をしている。
  - ・ テレビを見る時、本を読む時頬づえをついて、顔をどちらかに傾ける
  - ・ 寝る時に必ずどちらか片方の頬を下にしたり片側咬み等
- 「それだけのことで、あごがずれちゃうの？」と驚くかもしれませんが、毎日365日分積み重なると膨大な時間となって体に蓄積されていってしまうのです

### 良い例

姿勢の悪さが原因でかみ合わせに問題が出ているケースでは、原因を取り去って姿勢をまっすぐにすると、姿勢の悪さはもちろん、あごのずれも軽減してきます。

まさしく、子どもの体は粘土のよう、生活習慣を正しくするだけで、どんどんいい方向に成長します。それは、子どもの姿勢を見ている親にしかできない仕事ではないでしょうか。





# スタッフ便り



## 第3回国際歯科シンポジウムに参加して

10月に東京で開催された講習会に行ってきました。私は、ブラッシング指導方法について聞きました。毛先磨きが大切で、歯面にしっかり当てれば4~5回することで汚れは落ちること、歯の曲面に合わせて、歯ブラシの向きを変えて歯みがきすることなどです。また、ライブ形式でやってもらい歯肉の変化がすごくわかりやすかったです。自分の指導方法に活かしていきたいです。助川

## 「患者さんが変わる、自分が変わる

### コミュニケーションテクニック」

言葉だけではなく、表情や目線、仕草などから相手がどのような心理状態なのかを学びました。今まで以上に視野を広げ、ゆとりをもち、相手の気持ちをより理解出来る様に心がけていきたいと思いました。小島

## 宇都宮マラソンに参加して

11月20日(日)に佐藤さん、西村さん、小池の3人で参加してきました。佐藤さんは5キロ、私と西村さんは10キロに挑戦しました。今年は去年よりも時間がかかってしまい、1時間を切る事が出来ませんでした。来年もまた挑戦しようと思うので、しっかり練習したいと思います。小池



11月に沖縄で結婚式を挙げてきました。当日はあいにくの雨で、予定通り行かない所もありましたが、本当に心に残るものになりました。佐藤から渡邊になります。これからもよろしくお祈りします。渡邊(旧姓：佐藤)

## ラーメンの会

9月~11月のラーメンの会は、『花の杜』『くるまや』『田めん』『みやこ家』に行ってきました。花の杜はみそポタラーメンが有名です。興味のある方は食べてみて下さい。田めんは院長のオススメで行ってきました。多くあるメニューの中でもつけ麺がオススメだと思います。みやこ家は、つけめんのスープがテーブルに来た時もまだぐつぐつしている位熱々でビックリしました。シメにご飯を入れておこげにしても美味しいと思います。

まだまだ行く予定なので、おいしいラーメン屋さんの情報はぜひスタッフまで!! 田中

## 山口先生に男の子が生まれました

10月まで月曜日と土曜日に勤務していた山口先生に第1子となる男の子が11月15日、元気に生まれました。名前は琳久(りく)君、体重3195gで旦那さん似とのこと。

今度、年明けに遊びに来る予定なのでスタッフみんなでお会いのを楽しみにしています。



## おいかわ歯科スタッフによる

- 1位 蔵蔵 10P
- 2位 王虎 9P
- 3位 右京 7P



今年から、月に1回スタッフ同士で気になるラーメン屋さん巡りをしています。1位3P、2位2P、3位1Pとしました。

## 今年行ったラーメン屋さん

- 1月 右京
- 2月 らいけん
- 3月 赤みそ家
- 4月 蔵蔵(ざざ)
- 5月 もちもちの木
- 6月 鳴門
- 7月 竹風
- 8月 花の杜
- 9月 くるまや
- 10月 田めん
- 11月 みやこ家
- 12月 王虎



## 院長参加の講習会・学会 (H23年8月～H23年12月)



- 8/3 3D勉強会
- 8/21 顎顔面矯正治療のすすめ(拡大) in 秋葉原
- 8/28 新素材で変わる治療コンセプト in 飯田橋
- 9/7 3D勉強会
- 9/11 ほんだ式口臭外来関東ブロック研究会 in 横浜
- 9/18 } 臨床矯正研究会 30周年記念大会
- 9/19 } (講演会、東京プリンス)
- 10/9 } 臨床カリオロジー・長期成長に学ぶ予防の真実
- 10/10 } (フッ素他、予防歯科の話、) in お台場
- 10/12 3D勉強会
- 10/23 術後結果から学んだ最適なインプラント・補綴
- 10/30 アストラ インプラントジャパンフォーラム
- 11/6 アイクロエンド時代のベーシック(最適な歯の根っこの治療について) in 東京赤坂
- 11/9 国立栃木病院(症例会) インプラントの光と影 in 宇都
- 11/13 ドライマウス認定医講演会 in 東京大手町
- 11/20 症矯正研究会(犬歯萌出時スペースどうする) in 御茶ノ
- 11/23 寺子屋塾(歯周病認定医講習会) in 東京築地
- 11/27 臨床矯正研究会(ポール矯正拡大からフィニッシュまで)アドバンスコース in 東京池袋
- 12/4 ほんだ式口臭外来提携クリニック 合同研修会 in 大阪
- 12/15 開業医における矯正治療Q&A in 宇都宮

- ・矯正は早く、確実に、そしてなるべく歯を抜かないで治療できるように努力中
- ・インプラント新しく骨吸収が少ないインプラントシステムを導入しました。(現在 I.C.O.I. インプラント学会指導医)
- ・本年ほんだ式口臭外来認定医に続きドライマウス認定医になりました。
- ・歯周病の認定医取得に向け勉強中
- ・完璧な歯の根の治療法を常に求めチャレンジ



頑張れ！！  
まこっちゃ～



今回も、技術向上と患者さんへの最新・最良の治療を早くお届けできます様にたくさんの講演会・学会に出席したみたいです。  
特に11月は毎週すべての休みに勉強で疲れもたまっているようです。  
もちろん電車代、講習代は自腹ですよ。



50才だからしょうがないか・・・。

### 新しい先生の紹介

名前 とうま ともや  
相馬 智也

出身地 新潟県

趣味 ゴルフ スキー F1観戦

健康法 ジムに行くこと

自己紹介 東京慶應病院での研修を終え、2011年の4月から小泉にやってきました。

普段は、NHO栃木病院の口腔外科にいますので、外科処置といびきや睡眠時無呼吸症候群の治療はお任せ下さい。よろしくお願いたします。

目標 皆様が恐いと思われる抜歯などの外科処置を出来るだけ丁寧にやらせて頂きます。いびきでお悩みの方もご相談下さい。

できるだけ痛みのない治療を目指します！！

