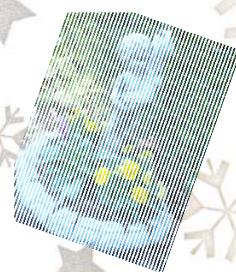
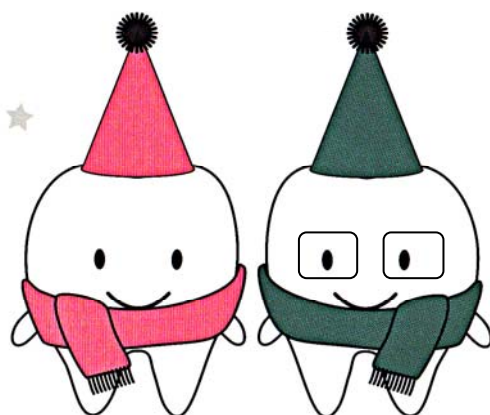


# おいかわ歯科医院

## 院内新聞 17号



寒さも増して冬らしくなってきましたが、風邪など引かれてないでしょうか？  
初雪も降り今年も残すところあとわずかです。お体に十分お気をつけていただき、健康で明るい良いお年をお迎え下さい。来年も皆様の健康にお役にたてるよう、最新情報を発信し、さらなる技術向上を図り、お手伝いさせていただけるようスタッフ一同お願い申し上げます。

又、院長の趣味のガーデニングで「よく咲くスミレ、パンジーなど」お庭もやっと冬バージョンになりました。よろしかったらのぞいてみて下さい。



### ホームケアの大切さ(Dr.中野イヴュー)

#### タフトブラシ&チェックアップ

ホームケアは、ご自分の歯を長く丈夫に使うためとても大切なことです。歯ブラシや歯磨き粉を変えるだけで、自宅でスペシャルホームケアができます。今回はタフトブラシとチェックアップのご紹介です。

**タフトブラシ**は通常より小さい歯ブラシ。届きにくい奥や歯の溝のよごれを取るのに非常に有効です。歯ブラシの嫌いなお子様、矯正中の方や歯茎の退縮が気になる方にも適しています。

**チェックアップ**歯磨き粉は市販のものよりフッ素濃度が高く、歯磨きをしながら虫歯や着色の予防ができる、とても優れた歯磨き粉です。又、低発泡なので、お口の中は泡だらけにならず、キレイにでき、電動ブラシを使用している方にも最適です。

当院に来院されるお子様をはじめ、沢山のの方に使って頂いております。『先生!上手に歯みがきができるようになったよ!』『歯みがきが大好きになった!』と言ってくれる子供たち。『歯の裏側はとてつるつるになりました』『歯茎が気持ちいい』と言ってくれる方々が増えました。オフィスケアをしている私たちにとって、とても嬉しいことです。これからもオフィスとホームケアを併用し、健康な口腔内を保っていただきたいと思います。

そこで、いつも買って頂いている方、これからお試しになりたいという方に感謝の気持ちを込めまして、

**チェックアップ+タフトブラシをセット**にして **400円** で販売させていただきます。ぜひ、キャンペーン中にお試しになられて下さい。

**試供品も1つプレゼント**いたします!!

他にも市販のものとは違った商品を多数取り揃えています。

ご質問や使い方を知りたい!という方はお気軽にご質問下さい。(中野)



こんな歯ブラシあったんだあ!!! タフトブラシ使用方法を紹介します(♡~♡)

歯みがきに大切なのは  
時間や回数じゃないってホント?

むし歯や歯周病の予防には、毎日の歯みがきが欠かせません。これはみなさん知っていると思いますよね。  
では、どんな歯みがきをした方がいいのでしょうか...。  
それは、『ブラッシングの時間や回数ではなく、  
「みがき残しをなくすこと」だ。』

円を描くように  
クルクル、スッ!

汚れが残りやすい歯と歯のあいだは、  
むし歯や歯周病の原因菌がかくれているところ。

『ブラウト』は、そんな場所にこそ大活躍。  
三角のなめらかな毛先を歯と歯のあいだにピッタリと当て、  
円を描くように小さくクルクル動かしたら  
歯と歯のあいだをなぞるようにスッと移動させます。

ヒケツは、やさしくクルクルすること。  
やさしく動かすことで汚れが粉碎され、  
落ちていきます。

歯ぐきのアーチを  
やさしくスーッ!

意識してみがかないと、みがき残してしまうのが  
歯と歯ぐきのさかい目。  
とはいえ、やみくもにみがいたり、  
毛先の整っていないブラシでみがかくと、  
歯ぐきを傷つけてしまいかねません。

『ブラウト』の毛先を筆のようにそっとあてて、  
歯と歯ぐきのさかい目をスーッとなぞりながら、  
ゆっくり1本ずつ隣の歯へと移動していきましょう。  
『ブラウト』の滑らかなカットが  
汚れが残りやすいアーチ状のラインにピッタリとあたり、  
やさしくブラッシングすることができます。  
歯ぐきを傷つせずに汚れを落とせるのです。

オススメしたいのが、毛束がひとつひとつの歯ブラシ、フタ  
フタブラシ。この歯ブラシは歯と歯ぐきのさかい目を  
ピッタリとあたり、落とすのに歯ぐきの汚れを効率よ  
く、確実に落とすことができます。

簡単!みがき残しをなくす歯ブラシのブラッシング。  
今日からはじめてみましょう。

3 奥歯のいちばん奥をみがくヒケツ

奥歯にひっかけ、  
リズムカルにササッ!

奥歯は、歯ブラシの角度を変えて、  
歯をぎゅっと引っ張ってみがいても、  
なかなか届かない場所。

そんなとき、『ブラウト』ならラクにみがけます。

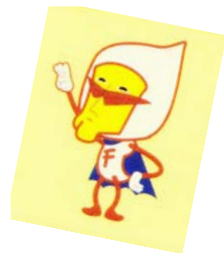
カーブした毛先を奥歯に  
ひっかけるようにあて、  
左右にササッと3往復してみよう。

リズムによって動かすのがヒケツです。

普段のブラッシングが3分なら、まずは『ブラウト』で  
みがき残しをなくすところを集中的に2分、  
次にいつもの歯ブラシで歯面全体を1分。  
みがく時間は同じでも、はるかに効果は高いですよ。  
ぜひ、お試しくださいね。



# スタッフ便り



## 口臭についての講習会

口臭についての講習会に参加しました。今回は、臭いの感じ方や伝え方について聞いてきました。いろいろな臭いを自分で嗅いでみて、それを言葉で表すことをやりました。同じ臭いでも参加者それぞれで変わることを実感しました。臭いは色がないので表現することが難しいことが初めてわかりました。(助川)

## ラーメンの会

丸信にみんなで行ってきました。当院から近いのにほとんどの人が初めてでした。あっさりとこってりが選べて、私はこってりを選びました。ラーメンが届いてビックリ!!背油が1cm位浮いていました。食べてみると思ったよりも油っこくなくて美味しかったです。でも、次の日は胃がもたれました(笑)今度行ったらあっさり食べてみたいです(渡邊)



## 8月~12月誕生日のスタッフ

- ・料理と掃除頑張ります o(\*^▽^\*)o~♪ (田中)
- ・アラサーになってしまったので悲しいです(ノド。)(矢口)
- ・少しでも先輩たちに追いつけるように頑張ります (助川)



## 宇都宮マラソン大会

11月18日(日)に毎年恒例の宇都宮マラソンに参加してきました。今年も10kmを完走しましたが、毎年あまり練習をせず参加するので、なかなかタイムが縮まりません。1時間を切ることを目標に走っていますが、今回初めて1時間をオーバー……。まだまだ練習不足ですね。また健康のため次のマラソン大会に向けて少しずつ走りたと思います。(小池)

## 益子の茶屋

9/16 スタッフで食事会をしました。場所は「益子の茶屋」。天気も良く、祝日でしたのでとてもにぎわってしまいました。私はビビンバを食べました。地元産のお肉はとても柔らかく、野菜たっぷりで美味しかったです♡

また、ドリンクは種類も多く季節によって変わるので何度行っても楽しめます!!美味しい食事で会話も弾みました(♡~♡)またみんなで行きたいです。(仲田)

天気に恵まれ、無事完走することができました。招待ランナーでリック・ワイクさんが来ていて、みんなとハイタッチしてから走ってくれました。トークショーでは、片道10kmを走って学校まで通っていた話をしていました。毎日往復で20km…スゴイ!!(小島)



## 佐々木先生送別会

郡山の大学より派遣され、4ヶ月間こちらでお世話になりました。おいかわ歯科は患者さん個人に合った治療、予防ケアをしていて、それを日々見ることによりとても勉強になりました。4ヶ月間ありがとうございました。(佐々木)



院長講習会参加の為に一緒に記念撮影出来ず、残念……



## 院長参加の講習会・学会(H24.8～H24.12)

- 8/5 歯科医療連携講習会(済生会病院と連携協力医登録)
- 8/22 9/26 10/24 11/21 3D 矯正勉強会 in 宇都宮
- 8/26 日本口腔インプラント学会講演会 in 東京(飯田橋)
- 9/2 世界が変わる新しい義歯の考え方  
 県央4群合同学術研修会
- 9/17 ドライマウス認定医講習会 in 東京(品川)
- 9/23 日本歯周病学会(秋季大会)in 筑波
- 10/14 奥羽大学歯学部同窓会卒後研修セミナー in 東京(六本木)  
 (現在の歯周病インプラントの到達点)
- 10/21 一般臨床矯正研究会(午前)in 東京(田町)  
 口臭外来関東ブロック講習会(午後)in 千葉(船橋)
- 10/28 CO<sub>2</sub>レーザー講習会 in 宇都宮
- 11/4 アストラテックインプラントシステムジャパンミーティング 2012 in 東京
- 11/11 床矯正研究会 in 東京
- 11/18 CO<sub>2</sub>レーザーセミナー in 宇都宮
- 11/24・25 3D タイポドント実習 2日間コース
- 12/1・2 ICOI インプラント学会 専門医、指導医、更新(セミナー・試験)
- 12/13 社保講習会

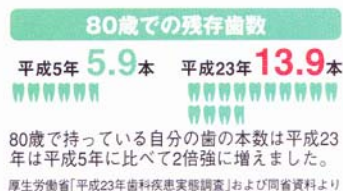
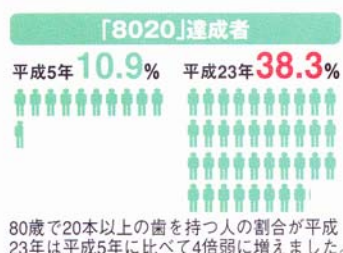
今回も院長は体力の限界ぎりぎり、レベルアップ技術向上、最新医療を皆様に提供する為頑張ってます。そして世界のインプラント学会で1番権威のあるICOIインプラント学会の専門医(指導医)の更新試験に合格しました。日本人7万人の歯科医師の中で100人もいないんですよ!!

『すごい!!おめでとう院長』

(^▽^)"☆(^▽^)"☆

▶▶ 80歳で20本以上の  
自分の歯を保つために。

## 8020運動



8020(はちまるにいまる)運動とは……  
「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。これまでの研究結果から、成人がもっている28〜32本の永久歯のうち、少なくとも20本の歯があれば、ほとんどのものをしっかり噛んで食べられることがわかっています。高齢になっても美味しく食べて、楽しく話せることから、毎日を明るく健康に過ごすことができると考えられています。

この運動は平成元年から、厚生省(当時、現厚生労働省)と日本歯科医師会が中心となって進めてきたものです。歯を失う最大の原因となる歯周病の予防啓発、毎日の歯や歯ぐきのチェックや正しい歯みがきの指導、歯間清掃用具の使用の推奨など、さまざまな活動を進めてきました。現在では「8020」の達成者は4割に迫り、80歳での平均残存歯数も5.9本から13.9本まで増やすことができました(厚生労働省「平成23年歯科疾患実態調査」より)。

「8020」を達成するためには、大人はもちろん、子どもの頃から正しい食生活や歯みがきなどの習慣がとても重要です。かかりつけの歯科医師や歯科衛生士とよく相談して、自分の歯を大切にケアしましょう。

～年末年始のご案内～

12月29日(土)午後～1月3日(木)まで休診

1月4日(金)・5日(土)は午前9時～午後5時まで診療