おいかわ歯科医院 院内新聞第20号

Oikawa Dental Clinic

紅葉の季節も終わり、2013年もあとわずかとなりました。
みなさまは今年一年、どんな年でしたでしょうか？
日に日に寒さも増し、朝晩冷え込む季節となりましたので、お体を大切に良い年末年始をお過ごしください。また来年もどうぞよろしくお願いいたします。

よい歯でよく噛み健康で・・・

『8020運動』

おいしく食べて、健康で長生きするために、欠かすことのできない「歯」。8020運動とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上

今年もやってまいりました!!『8020運動』。おいかわ歯科では毎年、表彰者の方がいらっしゃいます。これも患者さまの歯に対する意識の高さからだと思っております。これからも院長をはじめスタッフ一同、サポートさせていただきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

応募条件
- ●80歳以上で自分の歯が20本以上残っている方
- ●お住まいが宇都宮市の方

応募期間
～3月31日まで

※歯周病がある方に比べ、歯周病がない方のほうが平均寿命が伸び、なおかつ年間にかかる医療費が安く済むというデータが出ています。歯周病を治療することで、健康につながるというわけです!!

歯周病セルフチェック あなたは大丈夫？

8020推進財団

歯周病は歯を失う大きな原因であり、さまざまな体の病気とも深いかかわりがあります。次のようなチェックで早めに見つけて対処しましょう。

歯周病セルフチェック 次の項目の当てはまるものに、チェックしてみてください。

- □ 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、うっ血していてブヨブヨしている。
- □ 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。

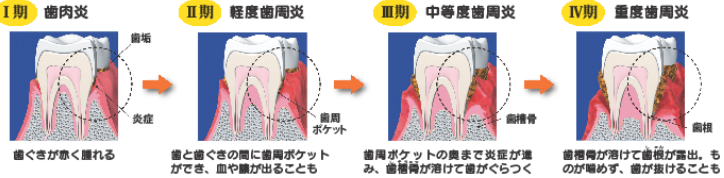
《判定》

チェックがない場合
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個の場合
歯周病の可能性があります。まず、歯みがきのしかたを見直しましょう。念のため、かかりつけの歯科医院で、歯周病でないかどうか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらったほうがよいでしょう。

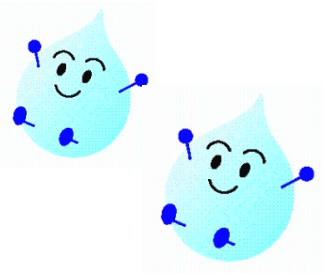
チェックが３～５個以上の場合
初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。

歯周病は静かに進む



財団法人　8020 推進財団
http://www.8020zaidan.or.jp/

だ液の力で虫歯を止めよう!



だ液を『きたないものだ』、なんてもしかして、思っていませんか?
意識することは少ないですが
だ液はお口の健康を守ってくれる
おどろきの機能をもつ働きもの。
むし歯を予防するだけでなく
初期むし歯の進行を止めたり、
治す力すらあるのです。

だ液は、歯を守るまほうの水?!

注目したいのが、だ液が酸で傷んだ歯を修復してくれる再石灰化の働きです。歯は毎日、必ず溶けています。私たちが食事をすれば、歯は食べ物の酸や、むし歯菌の出す酸の作用で、だ液の中に溶けだします。この現象を脱灰といいます。しかし、溶けてばかりで歯がなくなっては困ります。そこで溶け出したカルシウムイオンとリン酸を歯に届け、修復してくれるのがだ液なのです。この現象を再石灰化といいます。だ液はただの水のようでいて、私たちが思っているよりすばらしい働きをするんです。

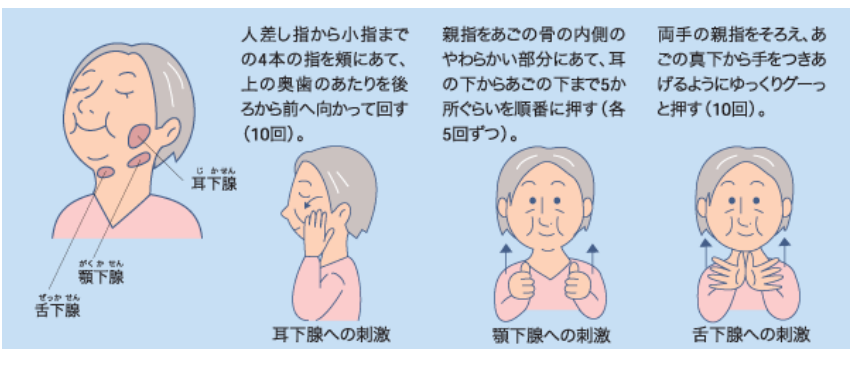
むし歯菌が優勢で「脱灰」が長く続くとついには、穴が空き歯が壊れてしまいます。

これが初期むし歯!
む歯菌の出す酸で歯が溶け(脱灰)、白濁して見える状態。まだ歯に穴は空いていないので、むし歯菌を追い出しフッ素を使うなどして唾液の働きをパワーアップさせると再石灰化により、もとの健康の歯に戻せる可能性があります。

最近お口の渇き気になりませんか?

今まで特に意識していなかった唾液も、いざ減ってしまうといろいろと困ることが起きてきます。食べるとき、人と話をするとき、お口が渇いていて、唇や舌が動きにくく、たいへん気になりますよね。こうしたお口の渇きを感じはじめた方にめずらしくないのが、むし歯が一気に増えること。だ液の自浄作用、そして再石灰化の作用が十分には働かなくなってしまうからです。
『普段から意識してよく噛んで食べること』『唾液腺マッサージや舌の運動』をすることによってだ液の分泌が促進され、むし歯予防に効果的です。
※お口が渇き、終始アメを舐めているという方いらっしゃいませんか!?
むし歯の原因になりますので、ノンシュガーやキシリトールのアメ・ガム・タブレットに変えましょう!!

やってみよう!!
お口をうるおす唾液腺マッサージ!



☆保湿剤☆
いつでもどこでもお手軽に!
お口の渇きによる不快感をやわらげます。

シートタイプ(1,890 円)
口腔内でゆっくりと溶け、うるおい感が持続するタイプ。

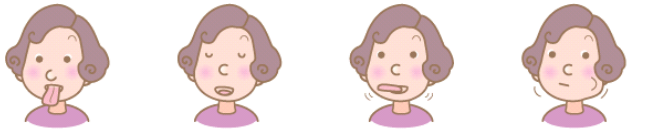
スプレータイプ(1,030 円)
うるおい感に即効性を期待したいときにピッタリ。

その他ジェルや洗口剤など多数ございます。

※ドライマウスは当院で
だ液の分泌量・緩衝能力・成分などを調べて
対応いたします。

舌のエクササイズ!

ほうれい線にも効果的!!



スタッフ便り

9月～11月の誕生日 一言コメント

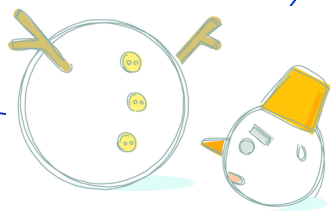
☆先生や先輩たちからたくさんのメッセージをもらい、嬉しかったです!(助川)写真左

☆これからは目指せッ! 女子力アップ!!(池田)写真右

☆及川先生にネックレスをいただきました。素敵なプレセントをありがとうございました♪(川上)写真中央

ラーメンの会

清陵高校の近くにある「麺やこじま」に行って来ました。私は白味噌ラーメンを食べました。濃厚な味噌ラーメンで、ラーメンには珍しく、温泉玉子がのっていてとても美味しかったです。他にも野菜たっぷりのあんかけや坦々麺などいろいろな種類のラーメンがあるのでオススメです!!(助川)



佐野アウトレット

法師人さん、助川さんと3人で佐野のアウトレットに買い物に行きました。気になった服があったのですが、悩んだ結果買うのをやめてしまい、買っておけば良かったなぁと後悔しています(笑)そして、久しぶりにコールドストーンでアイスを食べ帰りました。充実した一日でした。またみんなでお出掛けしたいです。(矢口)

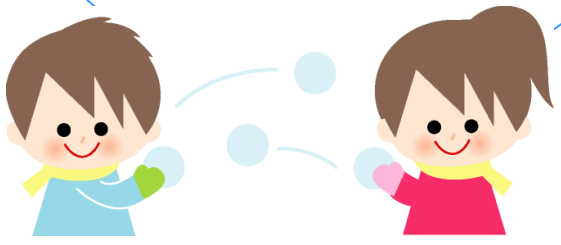
臨床矯正研究会
主幹の各務先生と。

結婚いたしました♪

11月2日に日光東照宮にて結婚式を挙げました。紅葉の季節でしたので、観光客の方がたくさんいらっしゃり、皆さんに祝福していただきました。普段入れないような場所での挙式でしたので、とても感動し、一生の記念になりました。そして2日目は友人とのパーティでした。久しぶりに会う子もいたので、とても嬉しかったです。とても楽しい時を過ごせました。(山田)

講習会に参加して

8月8日に東京で行われた、矯正の講習会に参加してきました。「指しゃぶり」は歯列に悪影響のイメージですが、3歳までは指しゃぶりをさせてもいいそうです。口の中に物が入ると、だ液が出て、そのだ液を飲み込むという動作で舌の筋肉が鍛えられます。舌の筋肉が弱いと上の顎が浅くなってしまうそうで、「指しゃぶり」への考え方が変わりました。
講習会のあとは、院長とスタッフで東京駅のカフェで食事をして帰りました。
及川先生ごちそうさまでぇ～～す♪(川上)



院長参加の講習会・学会（H25.9～H25.12）

9/10　おいかわ歯科医院 院内勉強会（歯の色の決め方）　院内
9/14～15　ほんだ歯科提携クリニック東北ブロック研修会　in 仙台
9/21　NHO 国立栃木病院症例会（ドライマウスについて）　in 宇都宮
9/22　第56回日本歯周病学会（秋季大会）　in 前橋
9/25・10/23・11/20　臨床矯正研究会勉強会　in 宇都宮
10/6　奥羽大学学術講演会（これからの「エンド」と再生医療最前線）　in 東京
10/9　社会保険講習会　in 宇都宮
10/17　医療管理講習会（経営向上セミナー）　in 宇都宮
10/20　筋機能矯正講習会　in 東京
11/3～4　歯周病2大巨匠　リンデ＆ラング教授　特別講演会　in 東京
11/17　大塚式矯正テクニック勉強会　in 東京
11/22～24　ICOI インプラント学会（アジア大会）　in 台北（台湾）
11/30～12/1　ほんだ歯科口臭外来定例会　in 大阪
12/14　寺子屋塾（歯周病認定医取得講習会）　in 東京

10/27 認定医取得
健康のための永久歯列矯正認定医
子どものための予防矯正認定医

スタッフ退職＆産休コメント

この度開業することになり、退職することとなりました。尊敬する院長、信頼するスタッフとともに一丸となり診療することができましたことを誇りに思っております。開業してもおいかわ歯科のように最高のクリニックを作っていきたいと思っております。皆様本当にありがとうございました。（中野）

中野先生、診療最終日に撮影。
1年半ありがとうございました!!
中野先生大好きっ♥

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。おいかわ歯科の先生は豊富な知識と経験を兼ね備えており、それらに基づき行われる治療や予防はとても勉強になりました。この4ヶ月間で学んだことを活かして、より良い医療を提供したいと考えております。本当にありがとうございました。（高橋）

送別会のときの写真です♪
おいかわ全員集合ッ!!

約8年間お世話になりました。出産のため産休に入りますが、また戻ってくる予定です。今後は「食育」などを学び、知識の幅を広げてきたいと思います。（小川）写真右

この度、出産を期に一度職場を離れることになりました。予定日は来年になるので、まずは元気な赤ちゃんを産みたいと思います。約1年後に復帰する予定ですので、また皆様にお会いできる日を楽しみにしています。（杉山）写真左

～おしらせ～

年末年始の休暇
12月30日（月）の午後～1月5日（日）まで

1月6日（月）から診療いたしますので、
宜しくお願い申し上げます。