



# おいかわ 歯科医院



## 院内新聞

## 22号



ようやく梅雨も明け、『夏本番』。暑さの厳しい日が続くことと思いますが、熱中症対策は万全でしょうか?こまめな水分・塩分補給をし、この夏を乗り切ってください。

院内新聞 22号が完成しましたので、ぜひご覧下さい♪

6/14・15

## 顎咬合学会 in 東京



### ◇ 勉強会 ◇

毎年恒例!今年もドクター、スタッフ全員で『顎咬合学会』に参加しました。

衛生士セッションの講演では、当院でも扱っているオゾン水の殺菌性や治療促進について再確認をしたり、酸の長期間とることによる歯の影響を知ることが出来ました。酸と聞くと薬品のように思いますが、私たちの身近な果物(オレンジやグレープフルーツ)などに多く含まれていることにビックリしましたΣ(・ω・)ノ!

ドクターや他の衛生士たちも、テーマを持って色々な講演を聴取しました。この学会で学んだことを患者様に発信できたらなと思います。(山田)

## 食事会 ~NINJA AKASAKAにて~

夜は「NINJA」という創作レストランに行きました。

店内は薄暗く、隠し扉や滝があり、席に着くまでワクワク・ドキドキ!そして、定員さんも忍者やくノーになりきっていて、まるでタイムスリップしたかのようでした。料理も美味しく、見て楽しい♪

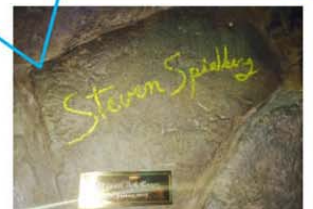
また、食後の上級忍者によるマジックも見ものです!!本格的マジックでスタッフ全員、大歓声でしたあ(=°▽°)ノ

みんなで素敵な時間を過ごすことができ、また行きたいなと思いました。



国際フォーラムにて

お店の壁には、あの有名な映画監督スピルバーグのサインがツツ!!!プライベートで来店した時のものだそうです。思わず撮影してしまいました(๑˘˘\*)



NINJA AKASAKAにて



# 飲食物で歯が溶ける？

## さんしょくし 酸蝕歯って知っていますか!?



酸蝕歯ってなんのこと!?

『酸蝕症』とは、毎日摂取する食べ物の中に含まれる酸によって歯が溶けて表面が薄くなっていくことをいいます。酸蝕して象牙質が露出した歯は知覚過敏を引き起こしたり、歯の内部に細菌が入り込みやすく、むし歯のリスクが高まります。

### いろいろな食品の酸性度を調べてみました

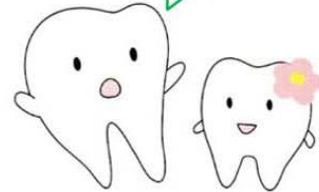
~私たちの身近な食品の酸性度はどのくらい!~

えっ!?歯が溶ける原因ってコーラだけじゃないんだ!



酸の影響でエナメル質が溶けて象牙質が露出しています。表面が溶けて摩耗しツヤツヤしているのがわかりますか?

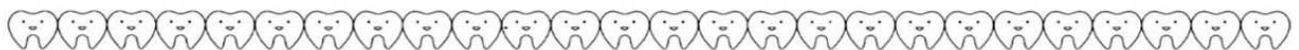
体にいいとされている食べ物も摂取の仕方によっては、歯が溶ける原因になるんだね。



### 食生活の欧米化

今まで酸蝕歯への注目度が低かった理由...

酸性度の強い欧米化の食事に対し、和食で酸性度の強い日常食といえは酢の物くらいです。醤油・味噌も酸性度は穏やか。これまで和食文化によって私たちの歯は守られていたんですね。



### 酸蝕から歯を守るコツって?

- ◇酸っぱいものを食べたら歯みがきは30分後に  
口の中が唾液で中和し歯の軟化がおさまってくる30分後が理想。
- ◇炭酸飲料はグッと飲み干して!  
酸が歯に触れる時間を短縮するため、チビチビ飲みはやめましょう。
- ◇柔らかい歯ブラシを選び、ゴシゴシ磨かない  
摩耗を防ぐために、やさしく丁寧に磨きましょう。
- ◇お酒を飲むときは、おつまみと一緒に  
比較的柔らかいおつまみ(チーズなど)と一緒に楽しみましょう。





# ～スタッフ便り～



## 『気持ちが伝わる笑顔術(\*^▽^\*)/』

6/22(木)に宇都宮市で行われた研修会に参加しました。研修会では、患者さんに安心感を与え、「また来たい」と思ってもらえるような接遇術について学びました。

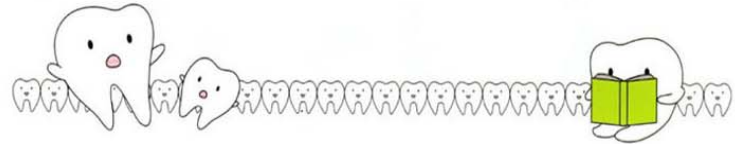
接遇をするうえで大切なことは、よく言われることですが、“笑顔”であると改めて知りました。人間の脳は楽しくて本当に笑っているときと、意図的に笑顔を作った時とを区別することはできず、どちらの時もα波を出します。癒しの効果があるα波の発生スイッチを笑顔によって押すことで、自分自身も楽しく、落ち着いた気持ちで接遇ができ、相手からも安心した気持ちから自然と笑顔が生まれます。笑顔から生まれるポジティブなサイクルってステキですよ♪

また、笑顔でいると顔の筋肉が自然と使われ、小顔効果も得られるそうです。さらに、顔の筋肉が柔らかくなると、シワやほうれい線の解消にもなるそうですよ!接遇術だけでなく、美容に関わる知識も身につけることができ、とても楽しく勉強になる研修会となりました。(佐藤)

## 『相手の心に届く接遇』

5/22(木)に接遇についての講習会に参加しました。

接遇という言葉はよく聞きますが、接客との違いをご存じですか?接遇の「遇」には、“もてなす”という意味があるそうです。また、患者さんと医療機関の良い関係を築くためには、挨拶・表情・身だしなみ・態度の5原則が大切だそうです。この5原則が一つでも欠けてしまうと相手に不安や不信感を与えてしまいます。この5原則一つ一つのことを常に意識し、患者さんに安心感を与えられるような接遇を心掛けたいと思います。(能勢)



## 産休から復帰しましたぁ♪

7/1より、産休をあけて復帰しました。緊急で入院をし、そのまま産休に入り、皆様にご迷惑をしまい申し訳ありませんでした。それなのに温かく迎えてくださり、とても嬉しく思っております。半年休んだ間に新しい機械が入っていて、院長の向上心にはいつも驚かされます\(@o@)/!!若い子たちに負けないように、また頑張っていきたいと思しますので、よろしくお願ひします。(小川)



## ラーメンの会

今回のラーメンの会は、柳田街道沿いにある『麵屋穂乃花』に行ってきました。私は左側の写真の「特製らーめん」の醤油味を注文しました。ワンタンやチャーシュー、煮玉子が入っていて、スープはあっさりとても美味しかったです。餃子は大きくてボリューム満点!!仕事後のラーメンは格別でした。

今度のラーメンの会はどこに行こうかな…♪  
オススメのお店があったらぜひ、教えて下さい(≥▽≤)  
(川上)





## 院長参加の講習会・学会 (H26. 4月~7月)

4/6 オゾン・漢方・プラセンタ・ジスロマック

活用セミナー in 東京 (恵比寿)

4/9・5/28・6/25・7/30 床矯正研究会 (勉強会) in 宇都

4/10 歯周病認定医勉強会 in 東京 (築地)

4/20 癌連携医講習会 in 宇都宮

4/27 一般臨床矯正研究会 in 東京 (田町)

5/14 在宅医療講習会 in 宇都宮

5/18 奥羽大学歯学部卒業研修会 in 宇都宮

5/19 三師会合同シンポジウム in 宇都宮

5/22 社保講習会 in 宇都宮

5/24 CAD/CAM 冠体験会 in 宇都宮

6/14・15 日本顎咬合学会 in 東京 (有楽町)

7/5・6 口臭学会 in 大阪 (近畿大学)

7/21 ペリオウエーブ臨床研究会 in 東京 (日比谷)

7/27 炭酸ガスレーザー講演会 in 東京 (お茶の水)

院長は、**口臭のスペシャリスト**を目指しています。7/5・6に近畿大学で行われた口臭学会に参加。11月には認定試験もあります。頑張らないと!!

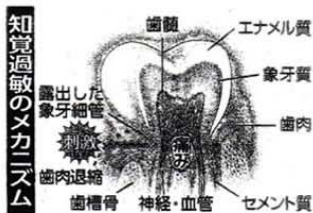


口臭のスペシャリスト  
本田先生と



## 《 最新情報 》

### 知覚過敏には硝酸カリウム入り歯磨き剤



#### ● 歯の健康 ③

冷たいものや熱いものを飲食したとき、一瞬、キーンと歯に染みわたるような痛みを感じたことはありませんか。こうした痛みは知覚過敏と呼ばれる症状。歯の表面のエナメル質が歯ぎしりや強過ぎる歯磨きなどで傷付いたり、加齢や歯周病によって歯茎が後退し、むき出しになった象牙質に刺激が加わったりするおこる。冷たい・熱いといった温度刺激が象牙質内の液体を膨張・収縮させ、歯髄神経が興奮して痛みを引き起こす。知覚過敏は世代を問わず、日本人の3人に1人が経験しているといわれる。痛みは一瞬で、痛む場所も特定されることが多いので、我慢する人も少なくない。痛む歯を避けて歯磨きがおろそかになると虫歯や歯周病の原因にもなるので、適切なケアが欠かせない。

「磨くことが大切」と話す。口中でカリウムイオンが歯髄神経の周りにイオンバリアを形成し、外部からの刺激伝達を防いでくれる。これらから夏本番。冷たい飲食物を取る機会も増えるが、食事を気兼ねなく楽しむためにも定期的に歯科医に診てもらい、ケアを心掛けましょう。(平野さん)

©朝日新聞 2014年06月24日



今、話題の近大マグロを懇親会で食べちゃいました♪うまぁーいッツ!!

1分で知る  
豆医学

8020運動は、80歳になった時、もともと28本ある歯を20本残すことを目標に、25年前から始まった。達成率は当初7%だったが、2011年の最新の調査では38%まで上がった。20本あれば、たいいの物を食べる事ができる。よかみ、よく食べれば、

### 歯① 数は健康の指標

きつと健康な状態が続くのだろう。こうした推測からのスタートだったらしい。この20年間で「歯の数が多いと長生き」「健康寿命が延びる」という研究結果が多く発表された。その一つ、沖縄県宮古島の住民を15年間追跡した調査によると、80~89歳の生存率は、機能している歯が10本以上あるグループは10本未満と比べて男性が約2倍、女性は約1.5倍高かった。歯を失うことは、命を縮めることになりかねない。調査した深井保徳科学研究所の深井博博所長は「歯の数は健康のバロメーター。年に1度は自分の歯を数えてほしい」と話す。ただ、影響度は男女や年齢でも違うため、今後は複数の目標をつくった方がよいのではないかと。私の歯を数えてみた。28本を保っている。とはいえず、歯を失う危険性は40代から高まるそうなので、油断は禁物だ。(江野野)



硝酸カリウム入り歯磨き剤  
ヒスケア (1,030円)

### お盆休みのお知らせ

8/13(水)~8/17(日)  
の5日間休みをいただきます。

### 矯正日のお知らせ

8/13(日) 9/7(日)  
10/12(日) 11/9(日)  
12/14(日)